



Perheen yhteisen aterioinnin ja kouluterveydenhuollon tuen vaikutus nuorten terveellisiin ruokailutottumuksiin

- Kirjallisuuskatsaus

Malinen, Salla
Tharmaratnam, Natali



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

2017 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Perheen yhteisen aterioinnin ja kouluterveydenhuollon
tuen vaikutus nuorten terveellisiin ruokailutottumuksiin
- Kirjallisuuskatsaus

Salla Malinen
Natali Tharmaratnam
Terveystieteiden koulutus
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2017

Salla Malinen ja Natali Tharmaratnam

Perheen yhteisen aterioinnin ja kouluterveydenhuollon tuen vaikutus nuorten terveellisiin ruokailutottumuksiin - Kirjallisuuskatsaus

Vuosi

2017

Sivumäärä

54

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata perheen yhteisen aterioinnin merkitystä nuorten hyvinvoinnin ja terveellisten ruokailutottumusten edistäjänä sekä tutkia, millaisia keinoja kouluterveydenhuollolla on tukea nuoria ja heidän perheitään terveellisissä ruokailutottumuksissa. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Vantaan kaupungin kanssa. Opinnäytetyössä käsitellään nuoren kehitystä, ravitsemussuosituksia, kouluterveydenhuoltoa ja ruokailun merkitystä.

Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmiä mukaillen. Tutkimustulokset on analysoitu teemoittelulla. Tutkimusaineisto on haettu kansallisista ja kansainvälisistä tietokannoista. Opinnäytetyön tutkimustulokset osoittavat perheen yhteisen aterioinnin olevan yhteydessä nuorten terveellisiin ruokailutottumuksiin. Perheen yhteinen ateriointi edistää nuorten säännöllistä ateriarytmiä. Kouluterveydenhuolto pystyy tukemaan nuorta terveellisissä ravitsemustottumuksissa valistuksen ja ohjauksen kautta. Säännöllinen ateriarytmi, ruoan tasapainoisuus, terveelliset välipalat ja ravitsemuskasvatus ovat kouluterveydenhuollon keinot tukea nuoren terveellisiä elämäntapoja. Kouluterveydenhuollon yhteyttä yläasteen terveydenedistämiseen tehostetulla ravitsemuskasvatuksella ei suomalaisissa tutkimuksissa pystytty todentamaan. Ulkomaalaisissa tutkimuksissa nuorten tietoisuus terveellisestä ravitsemuksesta kasvoi ohjauksen kautta. Tutkimusaineistoista löytyi ristiriitaisuutta myös perheen sosioekonomisen aseman vaikutuksesta nuoren terveellisiin elämäntapoihin. Kehittämisehdotuksena kouluterveydenhuolto voisi antaa perheille lisää tietoa terveellisistä ravitsemustottumuksista sähköpostin, henkilökohtaisten tapaamisten ja ohjauksen kautta.

Asiasanat: perheen yhteinen ateriointi, ravitsemus, nuoret, kouluruokailu, terveyden edistäminen

Salla Malinen and Natali Tharmaratnam

**The effect of shared of family meals dinner and school health care on adolescents'
healthy nutrition - Literature review**

Year	2017	Pages	54
------	------	-------	----

The aim of this thesis was to research describe the significance of families eating together and how it contributes to an adolescent's welfare and healthy eating. In addition, another aim was to explore the ways school health care can support young people and their families in healthy eating habits. The thesis was carried out in cooperation with the city of Vantaa. This thesis deals with the development of a young person, healthy nutrition recommendations, school health care and the significance of eating.

The thesis was carried out as a review of descriptive literature from national and international data-bases. The results of the study were analyzed according to themes. The results of the study showed that there was a context between families eating together and young people's healthy eating habits. Joint family meals help young people to develop a regular eating rhythm. In addition, the school health service was able to support the nutrition habits of young people by providing information and guidance on what is a regular eating rhythm, balanced food, healthy snacks and healthy nutritional education. However, research on intensified nutrition education in Finnish secondary schools did not show any benefits. In international studies, however, it was observed that young people's awareness of healthy nutrition increased through guidance. The survey data also found ambiguity on the impact of the socio-economic status of the family to adolescent's healthy life habits. Based on this thesis, the development proposal for school health care is to give families more information about healthy nutrition habits through, personal meetings, e-mail, and guidance.

Keywords: family dinner, nutrition, adolescents, school meal, health promotion

Sisällys

1.	Johdanto	6
2.	Yläkoululaisen kehitys	7
2.1	Fyysinen kehitys	7
2.2	Tunne-elämän kehitys	7
2.3	Ystävyyssuhteet	8
3.	Ruokailun merkitys	9
3.1	Perheen yhteinen ateriointi	10
4.	Suomalaiset ravitsemussuositukset	11
4.1	Nuorten ravitsemus	13
4.2	Kouluruokailu	14
5.	Kouluterveydenhuolto	16
6.	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	17
7.	Opinnäytetyön toteutus	18
7.1	Kirjallisuuskatsaus	18
7.2	Aineiston valinta	19
7.3	Tiedonhankinta	20
7.4	Aineiston teemoittelu	24
8.	Tutkimustulokset	26
8.1	Perheen yhteisen aterioinnin vaikutus nuoren ruokailutottumuksiin ja hyvinvointiin	26
8.2	Kouluterveydenhuollon tuki nuoren terveellisissä ruokailutottumuksissa	28
9.	Pohdinta	30
9.1	Opinnäytetyön eettisyys	31
9.2	Opinnäytetyön luotettavuus	32
9.3	Johtopäätökset ja kehittämisideat	33
	Lähteet	35
	Kuviot	38
	Taulukot	39
	Liitteet	40

1. Johdanto

Kasvavalle nuorelle ruoan monipuolisuus ja terveellisyys ovat ensiarvoisen tärkeää. Nuoren on kasvupyrähdysen aikana saatava ruoasta riittävästi ravinteita ja huonolla ravitsemuksella voi olla merkitys luuston vahvuuteen ja näin aiheuttaa myöhemmällä iällä osteoporoosia. Aikuis-ten esimerkki ruokailussa ja ruoan terveellisyydessä on äärimmäisen tärkeää kapinoivalle nuorelle. Kotona ja koulussa opitut hyvät säännölliset ja terveelliset ruokailutottumukset jäävät nuoren mieleen. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata perheen yhteisen aterioinnin merkitystä nuorten hyvinvoinnin ja terveellisten ruokailutottumusten edistäjänä, sekä tutkia, millaisia keinoja kouluterveydenhuollolla on tukea nuoria ja heidän perheitään terveellisissä ruokailutottumuksissa. Kouluterveydenhuollon yksi tavoitteista on vanhempien ja huoltajien kasvatustyön tukeminen (Kouluterveydenhuolto 2014), johon opinnäytetyössä perehdytään ravitsemuksen osalta. Koska perusta terveellisille terveys- ja ruokailutottumuksille luodaan lapsuus- ja nuoruusiässä, on nuorelle tarjottava aikuisen tuki hyvien valintojen tekemiseen (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 1).

Tutkimustulokset osoittavat perheen yhteisellä aterioinnilla olevan suotuisia vaikutuksia nuorten käyttäytymiseen, niin päihteiden osalta kuin terveellisen ravitsemuksenkin osalta (Mure, Konu, Kivimäki, Koivisto & Joronen 2014, 88). Tällä opinnäytetyöllä halutaan tuoda perheille ja kouluille esille, kuinka tärkeää on näyttää nuorelle hyvää esimerkkiä ruokailun suhteen ja opettaa nuoret terveellisen ruokailun tavoille jo pienestä pitäen. Erityisen tärkeää tämä on, koska suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut ja ruokavalioon on tullut pikaruoat lisääntyvissä määrin mukaan. (Kannas, Eskola, Välimaa, Mustajoki 2010, 34-35.)

Opinnäytetyössä käsitellään nuoren kehitystä ja ruokailutottumuksia sekä ruokailun merkitystä ja perheen yhteisen ruokailun tärkeyttä. Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksella haetaan vastauksia laadittuihin tutkimuskysymyksiin, jotka ovat: "Miten perheen yhteinen ateriointi vaikuttaa nuoren ruokailutottumuksiin ja hyvinvointiin?" ja "Miten kouluterveydenhuolto voi tukea nuoren terveellisiä ruokailutottumuksia?". Opinnäytetyön tutkimustuloksia voidaan hyödyntää kouluterveydenhuollossa jakamalla vielä enemmän tietoa terveellisestä ravitsemuksesta nuorille ja heidän perheilleen.

Opinnäytetyön alkuperäinen suunnitelma oli analysoida vuoden 2015 kouluterveyskyselyn tuloksia ravitsemuksen osalta eräässä Vantaan kaupungin koulussa. Kouluterveyskyselyn tulokset eivät kuitenkaan olleet hyödynnettävissä, joten opinnäytetyö tehtiin kirjallisuuskatsauksena samasta aiheesta. Opinnäytetyö toimitetaan Vantaan kaupungin kirjaamoon ja tulokset annetaan hyödynnettäviksi Vantaan kaupungin yhteistyökumppaneille.

2. Yläkoululaisen kehitys

Yläkouluikäisenä lapsi muuttuu ulkoisesti huomattavan paljon. Keho kasvaa lapsenomaisesta vartalosta aikuisen mittasuhteisiin, tunne-elämässä voi tapahtua muutoksia sekä seksuaalinen kasvu alkaa nuorena. Nuoren ajatusten kehittyneet taidot avaavat hänelle uuden maailman ja suhteet lähellä oleviin ihmisiin voivat muuttua tämän myötä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

2.1 Fyysinen kehitys

Yläasteikäisellä murrosiän aloitusajankohdalla on paljon yksilölliseen kehitykseen liittyviä eroja. Pojilla murrosikä alkaa noin 12-vuotiaana ja tytöillä noin kahta vuotta aiemmin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.) Puberteetin kesto on noin 2-5-vuotta. Murrosikä on nuoren kasvua lapsesta aikuiseksi, joka sisältää biologista ja fysiologista kehitystä. Seksuaalinen kypsyminen alkaa murrosiän aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Murrosiän tunnusmerkkejä ovat molemmilla sukupuolilla häpykarvoitus, ihon rasvoittuminen ja pituuskasvun nopeutuminen. Raajat ja pää kasvavat aikuisten mittasuhteisiin ensin ja tämän jälkeen alkaa pituuskasvu kiihtyä. Murrosiän ensimmäisiä merkkejä tytöillä ovat rintojen kasvu ja samanaikaisesti kehittyvät sukupuolielimet. Tytöillä murrosiän fyysinen kehitys kestää noin neljä vuotta ja psyykkinen kehitys vie enemmän aikaa. Pojilla kivesten kasvu on ensimmäinen merkki murrosiän alkamisesta. Fyysinen kehitys mieheksi on noin 3,5 vuotta ja psyykkinen kehitys kestää puolet enemmän. Pojat oireilevat murrosiässä käytökseltään tyttöjä enemmän. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

Murrosiän kehitys alkaa nuorilla eri aikaan ja tämä voi aiheuttaa nuorena hämmästyksiä, varsinkin, jos kehitykseen alkaa tai päättyy. Tästä asiasta nuoren on hyvä puhua esimerkiksi kouluterveydenhoitajan kanssa. Murrosiän alkuun ei nuori itse voi vaikuttaa. Harvoissa tapauksissa murrosikä voi alkaa liian aikaisin, jolloin murrosiän kehitykseen voidaan puuttua lääkkeellisesti. (Murrosiän kasvu ja kehitys 2017.) Nuoren fyysinen kasvu ja hormonitoiminnan vilkastuminen muuttavat nuoren psyykkistä tasapainoa. Murrosikä onkin psykologista sopeutumista sisäisiin ja fyysisiin muutoksiin, jotka vaikuttavat nuoren identiteettiin. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

2.2 Tunne-elämän kehitys

Tunteet muodostavat suuren osan ihmisen identiteettiä ja tunnetaidot puolestaan ovat taitoja, millä käsitellä asioita ja omia tunteita. Tunnetaidot ja niiden kehittyminen kasvattavat

nuorta kohti aikuisuutta. Tunteiden tunnistaminen auttaa omassa itsetuntemuksessa ja elämänhallinnassa. Tunteiden vaihtelut ja niiden hyväksyntä ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin kannalta. (Kannas, Eskola, Välimaa, Mustajoki. 2010, 179-180.)

Nuoruus on isojen muutosten aikaa, joka saattaa aiheuttaa hämmennystä nuorella. Murrosiässä tunteet voivat nuorella heitteletä. Tunteiden voimakkuus ja oma osaamattomuus hallita niitä hämmentävät nuorta. Tämä voi aiheuttaa murrosiässä pahantuulisuutta, tyyneyttä ja harvasanaisuutta. Nuoresta voi saada kuvan, että hän on omissa ajatuksissaan ja on kyvytön ottamaan kanssaeläjät huomioon. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2016.)

Murrosiässä nuori alkaa irtautumisen vanhemmistaan. Tämä on itsenäistymisen ja yksilön kehityksen kannalta tärkeää. Irtautuminen läheisistä ihmisistä saattaa synnyttää riitoja ja konflikteja perheen sisällä. Riidat ovat kuitenkin tapa, jolla nuori itsenäistyy ja irtautuu vanhemmistaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2016.)

Nuorelle on hyvä opettaa omista tunteistaan puhuminen. Omista tunteista on hyvä puhua ystäville, kotona vanhemmille tai koulussa kouluterveydenhoitajalle. Nuorelle tulee kertoa, että omien tunteiden jakaminen muiden kanssa helpottaa oloa ja vähentää liian suurta taakkaa, jotka tunteet voivat nuorelle aiheuttaa. (Tunteet 2017.)

2.3 Ystävyssuhteet

Ystävyssuhteiden merkitys korostuu murrosikäisen elämässä. Tätä kautta nuori voi heijastaa omaa itseään ja katsoa, hyväksytäänkö hänet. Kavereiden hyväksyessä nuoren, on hänenkin helpompi hyväksyä itse itsensä. Muiden nuorten mielipiteet ovat tärkeitä murrosiässä ja nämä voivat olla liiankin suorapuheisia kommentoimissaan ikätoveriaan. Nuoret tarkkailevat ja analysoivat muita nuoria ja tämä rakentaa myös pohjaa omalle itsearviointille. Itseensä kohdistuvaan arviointiin nuori suhtautuu herkkätunteisesti, koska oma itsetunto on vielä rakentumassa. Saatu negatiiviseksi koettu palaute ystäviltä ja opettajalta voi masentaa ja horjuttaa minäkuvaa. (Kinnunen 2014, 34-37.)

Nuoruuden ja lapsuuden ystävyssuhteet ovat perustana ihmissuhdetaidoille, jotka iän mukana kasvavat. Yksinäisyyden katsotaan olevan nuorelle kehityksellinen riski. Vanhemmilla ja läheisillä onkin merkittävä rooli yksinäisen nuoren tunnistamisessa ja heidän on pystyttävä puuttumaan asiaan. Ystävyssuhteistaan nuori oppii huomioon ottamista ja toiseen luottamista sekä toiselle antamista ja saamista. Pettymykset kuuluvat osana ystävyssuhteisiin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2016.)

Ystäviä ei tarvitse olla useita eikä ystävien määrä kerro siitä, millainen ihminen on. Ystäviä esiintyy eri rooleissa, kuten lapsuuden ystävät, ystävät koulussa, ystävät harrastuksissa. Nuori olisi hyvä opettaa ystävyys- ja kaveriporukoissa muistamaan omat mielipiteensä, koska hyvässä ystävyysuhteessa ystävät kunnioittavat erilaisia mielipiteitä. (Ystävyys 2017.)

Kaveruussuhteet vaikuttavat paljon nuoren arvojen kehittymiseen, oikeudenkäsitukseen ja siihen, millaisia tulevaisuudensuunnitelmia nuori tekee. Keskilapsuudessa vanhempien mielipide vaikuttaa lapseen enemmän kuin kavereiden mielipiteet. Murrosiässä kavereiden vaikutus nuoren mielipiteiden muokkaajana vahvistuu. (Kinnunen 2014, 37-38.)

3. Ruokailun merkitys

Suomalaisessa kulttuurissa nuorelle siirtyy hyvin varhain vastuu omasta ruokailustaan. Ruokailutottumuksiin on kavereiden vaikutuksella suuri merkitys. Vanhempien olisi muistettava myös se, että nuori tarvitsee vielä perheen ohjausta ja neuvoa ravitsemukseen liittyvissä asioissa, ruokailun säännöllisyydessä ja terveydessä. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.)

Monikulttuurisuus voi korostua kouluissa ja erilaisissa yhteisöllisissä ruokailutilanteissa. Ruokaa pidetään yhtenä osana ryhmän, kansan tai heimon identiteettiä. Ruokakulttuuria muokkaavat uskontoihin ja ruokiin liittyvät eri säännöt ja uskomukset. Kulttuurin katsotaan vaikuttavan eniten ruokavalintoihin. Syömme ruokaa, jota omassa yhteisössämme on totuttu syömään. (Kannas, Eskola, Välimaa, Mustajoki 2010, 32.)

Suomalaiset ruokailutottumukset ovat muuttuneet viimeisten vuosien aikana. Leipä ja peruna on korvattu pastalla ja riisillä, sekä rasvaisen maidon ja voin kulutus ovat vähentyneet. Kasvien käyttö on kuitenkin lisääntynyt ruokavaliossa. Pikaruoat, kuten pitsat ja hampurilaiset, ovat yleistyneet suomalaisessa ruokavaliossa. Kotona syödään entistä vähemmän ja valmisruokien käyttö on lisääntynyt kotitalouksissa. (Kannas, Eskola, Välimaa, Mustajoki 2010, 34-35.)

Nuorelle ruokailun terveellisyys ei ole pääasia. Tässä asiassa vanhempien tulisi pitää huolta, että nuorelle on tarjolla terveellisiä välipaloja koulusta tultua. Olisi myös hyvä keskustella perheen yhteisestä linjauksesta esimerkiksi makeisten ja energiajuomien käytöstä. Vanhempien tulee muistaa, että ikätasoon liittyvät erilaiset kokeilut myös ruokailun osalta. Tärkeää on kuitenkin myös tunnistaa ne nuoret, jotka reagoivat syömisellä/syömättömyydellä ongelmiin. Näin mahdolliset nuorten syömishäiriöt tulisi tunnistaa varhaisessa vaiheessa. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.)

Murrosiässä nuorelle syöminen voi korostua keinona itsenäistystä ja tehdä omia valintoja elämässään. Tällöin nuori voi alkaa esimerkiksi kasvissyöjäksi tai korostaa itsemääräämisoikeuttaan syömishäiriön kautta. Oma raha tuo myös valinnanvapautta ruoan suhteen, joten ulkona syöminen ja suolaisten ja makeiden välipalojen kulutus voi lisääntyä. Nämä vapauden muutokset voivat vaikuttaa nuoren painon nousemiseen ja nuorta tulisikin kannustaa terveellisiin valintoihin ja säännölliseen ruokailuun. Herkkuja tulisi nauttia kohtuudella. (Sinisalo 2015, 91.)

Kasvuiässä ruokailulla on suuri merkitys nuoren kehitykseen. Terveellisyydellä ja ruoan monipuolisuudella on iso vaikutus esimerkiksi kasvupyrähdysten aikaan. Huonolla ravitsemuksella voi olla merkitystä luuston vahvuuteen ja näin se voi myöhemmällä iällä aiheuttaa osteoporoosia. Hormonitoiminnan kannalta ruoan tulisi sisältää tarpeeksi pehmeitä rasvoja. Hormonihäiriöitä voi esiintyä, jos ruoasta ei saa tarpeeksi proteiineja, kuituja tai muita ravintoaineita. Aikuisen esimerkki ruokailusta ja ruokailun terveellisyydestä on ensisijaisen tärkeää myös kapinoivalle nuorelle; hyvät tavat ja hyvä malli jäävät nuoren mieleen. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.)

Koulu ja kouluterveydenhuolto tukevat vanhempia nuorten ravitsemuskasvatuksessa. Kouluterveydenhuolto seuraa erityisen tarkasti niitä nuoria, joilla on painon kanssa ongelmia sekä niitä, jotka noudattavat jotain erityisruokavaliota. Koulussa tehdyt havainnot, kuten kouluterveyskyselyssä ilmenneet tulokset, ohjaavat pitkälti koulua terveellisten ravintotottumusten opetuksessa. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 93.)

3.1 Perheen yhteinen ateriointi

Tutkimustulokset osoittavat, että perheen säännölliset yhteiset ateriat vähentävät nuorten päihteiden käyttöä. Perheen yhteiset ateriat ovat tärkeitä lapsen ja nuoren kasvu- ja kehitykselle. Ruokailujen yhteydessä, ruokapöydän ääressä opitut käytöstavat siirtyvät sukupolvelta toiselle. Perheateriointi lisää myös lasten terveellisiä ruokailutottumuksia ja vähentää roskaruuan ja epäterveellisten ruokien syöntiä. Täten sillä on myös yhteys siihen, että lapsille ja nuorille ei kehity ylipainoa. Yhteisillä aterioilla on yhteys myös vähentyneisiin mielenterveysongelmiin ja perheateriointi myös tukee perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Mure, Konu, Kivimäki, Koivisto & Joronen 2014, 88.)

Perheaterioinnin suotuisa vaikutus päihteiden käyttöön arvellaan johtuvan juuri perheen yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymisestä ja perheen yhteisen hyvinvoinnin parantumisesta yhteisten aterioiden myötä. Yhteisten aterioiden keskustelut ja päivittäinen tiedostaminen nuorten ajatuksista ja päivän kulusta edesauttavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja parantavat

vanhempien tietoisuutta nuorten menoista ja tekemisistä. Molemmiin puolinen luottamus kasvaa ja näin avoimuus perheen välisissä suhteissa säilyy. Perheateriointi parantaa myös nuorten ongelmanratkaisukykyä, koska arjen ongelmia ratkotaan yhdessä ruokapöydän äärellä. (Mure, Konu, Kivimäki, Koivisto & Joronen 2014, 88-89.)

Aikuisen tulisi asettaa nuoren syömiselle rajat ja noudattaa yhteisiä ruoka-aikoja. Nuoren itsenäistymistä voi myös tukea antamalla enemmän vastuuta yhteisistä ruokahetkistä. Nuorta voi osallistaa ruokailun suunnitteluun ja valmistukseen, joka luo pohjaa nuoren aikuisuutta varten. (Sinisalo 2015, 91.)

Alle puolet 8. luokkalaisista syövät yhteisen perheaterian. Vanhempien koulutuksella oli myös yhteys perheateriointiin; korkeasti koulutettujen vanhempien perheessä syötiin useimmin yhteinen ateria ja kahden vanhemman perheissä ateriointi oli useampaa kuin yksinhuoltajien tai uusioperheiden. Tutkimuksen mukaan perheateriointin puute selvästi nostaa nuorten päihteidenkäyttöä. (Mure, Konu, Kivimäki, Koivisto & Joronen 2014, 90-91.)

4. Suomalaiset ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset perustuvat tutkittuun tietoon ihmisten ravitsemuksesta, ravintoaineista, ravinnon koostumuksesta sekä ravinnon saannin tarpeista ja suositeltavasta saannista. Ravitsemussuosituksia Pohjoismaissa on laadittu 1980 luvulta alkaen ja niitä päivitetään jatkuvasti. Suomalaiset ravitsemussuositukset menevät pitkälti pohjoismaisten ravitsemussuositusten mukaan. Ravitsemussuosituksiin kuuluvat lisäksi liikuntasuositukset, jotka annetaan erikseen lapsille, nuorille ja vanhuksille. Fyysinen aktiivisuus nähdään yhtenä tärkeänä terveyttä edistävänä tekijänä. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 10.)

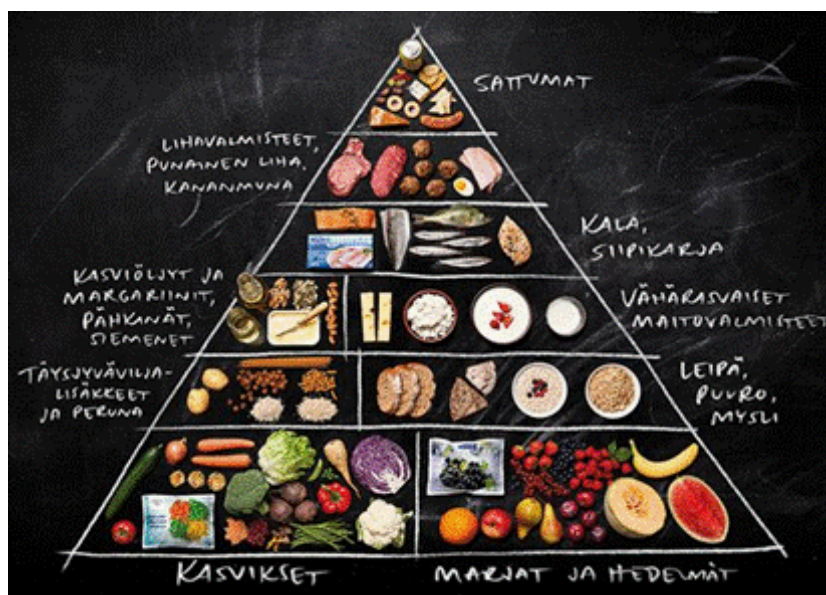
Ravitsemussuositukset on tarkoitettu ruokailun suunnitteluun, ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perustaksi sekä eri ihmisryhmien ohjeelliseksi arvioksi riittävästä ravinnosta sekä ravintoaineista. Terveystiedon edistämisen ja sairauden hoidon ravitsemuksen ohjaus perustuvat ravitsemussuosituksiin. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 10.)

Haglund ym. (2010, 11) kuvaavat ravitsemussuositusten keskeisten tavoitteiden suomalaisessa kansanterveyden parantamisessa ja ylläpitämisessä olevan: ”

- tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti
- energiansaannin ja -kulutuksen tasapainottaminen
- ravintokuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen ja puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen
- kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla
- suolansaannin (natrium) vähentäminen

- alkoholinkulutuksen pitäminen kohtuullisena
- ruokaileminen nauttien ja kiireettömästi
- päivittäisen liikunnan lisääminen vähintään 30 minuuttiin päivässä.”

Ravitsemussuosituksen tavoitteena on parantaa koko kansan terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemuksellisesti riittävän ruokavalion, joka on suosituksen mukainen, voi jokainen yksilötasolla koostaa haluamallaan tavalla. Ruokasuosituksia, jotka edesauttavat terveyttä, havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Monipuoliset ja vaihtelevat ruoka-aineet takaavat hyvänmakuisen, terveellisen ja ympäristöä vähemmän kuormittavan aterioiden kokoamisen. Ruokakolmio kuvastaa ruokavalion kokonaisuutta, joka edistää terveyttä. Kolmion alaosassa on ruoka-aineet, joiden tulisi muodostaa ruokavalion perusta. Kolmion huipulla taas ovat ruoka-aineet, jotka eivät kuulu päivittäiseen ja terveelliseen ruokavalioon. (Ruokakolmio 2016.)



Kuva 1: Ruokakolmio (Ruokakolmio 2016)

Lautasmalli on esimerkki hyvin koostetusta aterista. Lautasmallissa lautasella on puolet kasviksia, yksi neljäsosa perunaa, tummaa riisiä, täysjyväpastaa tai muita hiilihydraatin lähteitä sekä yksi neljäsosa lihaa, kalaa tai kanaa, josta saa proteiinia. (Lautasmalli 2016.) Lautasmallia voi hyödyntää myös silloin, kun syödään keitto- tai pataruokia (Niemi 2006, 134).

Ruoan kanssa hyväksi ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää. Vesi on myös hyvä vaihtoehto ruokajuomaksi. Aterioilla suositellaan lisäksi käytettävän täysjyväleipää, jonka päälle voi laittaa ohuen kerroksen kasvirasvalevitettä. Jälkiruokana hedelmät ja marjat ovat suositeltavia. Ruokavaliossa tulisi muistaa se, että valitaan vähärasvaiset vaihtoehdot,

korvataan kovat rasvat pehmeillä, vältetään liiallista suolan käyttöä, syödään kalaa (kalalajeja vaihdellen) vähintään kaksi kertaa viikossa ja nautitaan alkoholia vain kohtuudella. (Niemi 2006, 134.)



Kuva 2: Lautasmalli (Lautasmalli 2016)

Yksi terveellisen ruokavalion perusasioista on säännöllinen ateriarhythmi. Ruokavalion tulee myös olla monipuolista ja vaihtelevaa. Nykyajan ruokakulttuuri on muuttunut entistä epä-säännöllisemmäksi ja napostelu on yleistynyt. Säännöllisellä ateriarhythmilla saadaan ehkäistyä repsahduksia, kovan nälän tunnetta ja napostelua. Myös energian saanti päivän aikana pysyy tasaisempana. Säännöllisellä ateriarhythmilla tarkoitetaan, että syödään 3-4 tunnin välein, jolloin aterioita päivään tulisi 4-6. (Niemi 2006, 132-133.)

4.1 Nuorten ravitsemus

Nuorten fyysistä ja henkistä kasvua ja kehitystä tukevat hyvä ravitsemus, riittävä liikunta sekä uni. Nuorena opitut hyvät ruokailutottumukset edistävät nuoren terveyttä aikuisiällä. Koska perusta terveellisille terveys- ja ruokailutottumuksille luodaan lapsuus- ja nuoruusiässä, on nuorelle tarjottava aikuisen tuki hyvien valintojen tekemiseen (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008,1). Kouluikäisillä ravinnon tarve vaihtelee yksilöittäin kasvun ja kehityksen vaiheesta sekä liikunnallisesta aktiivisuudesta riippuen. Nuorelle on murrosiän kasvupyrähdysen aikana tärkeää saada ravinnosta riittävästi energiaa. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 134.)

Energiantarve 10 - 13 -vuotiaalla tytöllä on 2055 kcal/vrk ja pojilla energiantarve on 2340 kcal/vrk. Hieman vanhempien tyttöjen, noin 14 - 17 -vuotiaiden, suuntaa antava energiantarve on 2340 kcal/vrk ja poikien 2820 kcal/vrk. Kouluikäisen terveellistä elämäntapaa tukevat säännöllinen ateriaritmi ja terveelliset ruokavalinnat, kuten marjat, kasvikset, viljatuotteet ja vähärasvaiset maitotuotteet. (Koululaiset 2016.) Nuorten suositellut energiaravintoaineiden saannit ovat samat kuin aikuisella: proteiineja 10-20 prosenttia, rasvaa 25-35 prosenttia ja hiilihydraatteja 50-60 prosenttia päivän energiasta. Kasvuiässä etenkin proteiinin, raudan ja kalsiumin saanti on tärkeää. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 134.)

Kouluikäiset kuuluvat D-vitamiinin puutteen riskiryhmään (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 135). Nuorten tulisi saada D-vitamiinilisää monipuolisen ruokavalion lisäksi 7,5 mikrogrammaa vrk/joka päivä. Tämä edesauttaa luuston kasvua. Sokeripitoisten juomien käyttö on nuorten keskuudessa suosittua, millä on haitallisia vaikutuksia hammas- ja yleisterveydelle. (Koululaiset 2016.)

Nuoret syövät nykyään yhä enemmän sokeripitoisia välipaloja, makeisia, suolaisia perunalastuja, virvoitusjuomia ja muita epäterveellisiä ruokia. Näin nuorilla vitamiinien ja hivenaineiden saanti pienenee ja ruokavalion ravintotiheys heikkenee. Sokerisia ja muita epäterveellisiä ruokia rajallisesti syötynä ruokavalion laatu pysyy parempana ja se ei heikkene liikaa. Koululaisten tulisi syödä monipuolista ja ravintorikasta ruokaa oman energiantarpeen mukaan. Koululaisille olisi tärkeää lisätä erityisesti kasvien, marjojen ja hedelmien saantia ruokavalioon. Suosituksena olisi 5-6 kourallista päivässä. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 135.)

Nuorille säännöllinen ateriointi takaa parhaiten sen, että päivän aikana saadaan riittävästi energiaa ja energian saanti jakautuu tasaisesti. Aamulla nuoren olisi tärkeä nauttia kunnollinen aamupala ennen kouluun lähtöä. Tämä edesauttaa aamupäivän koulutuntien jaksamisessa. Kouluruokailun jälkeen nuorelle olisi kotona oltava tarjolla ravitseva välipala, kuten täysjyväleipää, jogurttia, hedelmiä, kasviksia tai rahkaa. Päivälliseksi voi valmistaa keitto- tai laatikkoruokia, jotka on tarpeen tullen helppo myös lämmittää, jos nuorella on harrastukseen menoa. Nuoren on vielä hyvä nauttia iltapala ennen nukkumaanmenoa. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 135-136.)

4.2 Kouluruokailu

Ruokailutilanne on nuorelle uuden oppimista, jossa hän tutustuu eri ruokiin, koostumuksiin, makuihin ja oppii ruokailutapoja sekä sosiaalista käyttäytymistä yhdessä muiden ikätovereidensa kanssa. Suomessa jokaiselle oppivelvolliselle tarjotaan maksuton kouluruokailu, joka

sisältää terveellisen ja monipuolisen aterian. Joillekin nuorille kouluruoka tarjoaa ainoan lämpimän aterian päivässä, joten tämän syömiseen tulisi kannustaa. Kouluruokailulla on myös opetuksellinen ja kasvatuksellinen tarkoitus ja se edistää oppilaiden fyysistä hyvinvointia ja opiskelukykyä. Identiteettiään nuori etsii monesti ruoka- ja juomakulttuurin avulla. Kouluikäisellä kavereiden vaikutus ruokavalintoihin kasvaa, joten lapset ja nuoret tarvitsevat aikuista, joka huolehtii heidän monipuolisesta ja säännöllisestä syömisestä. (Koululaiset 2016.)

Kouluruokailun tulisi kattaa noin kolmannes päivän energian saannista, joten ruokailulla on suuri merkitys nuoren ravitsemuksessa. Koulussa ja harrastuksissa jaksamiseen auttaa säännöllinen ja monipuolinen ruoka. (Sinisalo 2015, 91.) Kouluruokailu pitää vireyttä yllä koulupäivän aikana ja antaa nuorelle energiaa. Lautasmalli on koululaisen terveellisen ravitsemuksen perusta. Lisäksi säännöllinen ateriaritmi ja terveelliset välipalat pitävät huolta nuoren hyvästä ravitsemuksesta. Nuorten välipalojen laatuun tulisi kiinnittää huomiota ja janojuomaksi olisi valittava vesi sokeristen mehujen tai virvoitusjuomien sijaan. (Kouluikäiset 2016.)

Olisi myös suositeltavaa, ettei kouluissa myydä makeita virvoitusjuomia tai sokerisia välipaloja. Kouluruokailun tulisi myös tukea nuorta terveellisiin välipaloihin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kaikki koululaiset eivät syö kouluateriaa tai syövät siitä vain osan. Nuorten ruokailussa aikuisen vastuulla on antaa terveellisiä ruokavaihtoehtoja. Koulun ja kodin esimerkit ohjaavat nuorta terveellisten ruokailutottumusten opettelussa. (Kouluikäiset 2016.)

Kouluruokailuun tulisi varata aikaa vähintään 30 minuuttia ja ruokailutilanteen olisi hyvä olla rauhallinen ja viihtyisä. Olisi myös suositeltavaa, että koulu järjestäisi oppilaille mahdollisuuden välipaloihin, jos koulupäivä kestää ruokailun jälkeen yli kolme tuntia. Kouluissa tulisi olla myös mahdollisuus saada raikasta vettä janojuomaksi, joka olisi koululaisille maksuton. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 2.) Monipuolinen kouluateria pitää sisällään pääruoan, peruna/riisi/pasta, salaatti, leipä, levite ja ruokajuomaksi maito tai piimä. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 136.)

Liikunnalla on katsottu olevan merkittävä vaikutus nuoren sosiaalisiin suhteisiin ja niiden luomiseen. Liikuntamuotojen tulisi olla monipuolisia sisältäen kuormittavaa aktiivisuutta sekä raskaampaa liikuntaa. Liikuntaa suositellaan nuorelle vähintään tunti päivässä sekä tämän lisäksi kolme kertaa viikossa lihaksia ja luita kuormittavaa liikuntaa. Urheilua harrastavan nuoren tulisi noudattaa säännöllistä ateriaritmiä sekä heidän tulisi saada ravinnosta riittävästi energiaa ja ravintoaineita. Urheileva nuori tarvitsee enemmän hiilihydraatteja ruokavaliionsa. (Koululaiset 2016.)

Tammikuussa 2017 on julkaistu uudet kouluruokailusuositukset ”Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus”. Suosituksissa pääpaino on kouluruokailun yhteisöllisyydessä, oppilai-

den osallisuudessa, aikuisten antamassa roolimallissa sekä terveellisessä ja kestävän kehityksen mukaisessa kouluruoassa. Ruokailuun kehoitetaan kouluissa varaamaan aikaa ja tekemään ympäristöstä rauhallinen. Päivitetty suositus pyrkii lisäämään kouluruoan suosiota mm. siten, että tarjolla on enemmän ateriamalleja eri ikäisille sekä monikulttuurisuus ja kasvisruokavalio on otettu paremmin huomioon. Kouluruoka tulisi olla lautasmallin mukaan koottu ja tämän lisäksi koululaisille tulisi olla D-vitamiinointua rasvatonta maitoa, täysjyväleipää, kasviöljypohjaista salaattinkastiketta ja kasvimargariinia. Oppilaalle ateria on ilmainen ja tämän tulisi olla riittävä. Lisäksi koulussa pitäisi olla mahdollisuus ostaa terveellisiä välipaloja, jos ruokailujen välit kasvavat liian pitkiksi. Kouluruokailu tukee oppimista ja oikeanlaista ruokakasvatusta osana opetussuunnitelmaa. (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus 2017.)

5. Kouluterveydenhuolto

Kunnat vastaavat kouluterveydenhuollon toteutuksesta ja kouluterveydenhuolto on oppilaille maksutonta. Kouluterveydenhuollon palvelut ovat oppilaiden saatavilla koulu päivisin koululla tai sen läheisyydessä. (Kouluterveydenhuolto.) Koululaisille tehdään perustarkastus vuosittain (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen 2012, 57).

Kouluterveydenhuollon tavoitteena ja tehtävänä on oppilaan kasvun ja kehityksen tukeminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Kouluterveydenhuolto myös tukee vanhempia kasvatustyössä. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on varhainen tunnistaminen oppilaan tuen tai tutkimusten tarpeesta sekä ohjaaminen jatkohoitoon ja -tutkimuksiin. Kouluterveydenhuolto edistää ja seuraa kouluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta. Suun terveydenhoito kuuluu myös kouluterveydenhoitoon ja kouluterveydenhoito suorittaa oppilaan terveydentilan toteamista varten tarpeelliset erikoistutkimukset. (Kouluterveydenhuolto 2014.)

Kouluterveydenhuollon antama elintapaohjaus lisää oppilaiden terveellisiä elintapoja ja hyvinvointia. Tätä tukee terveellinen kouluruokailu, koululiikunta sekä terveystiedon opetus. Kouluterveydenhuollon tulee olla peruskoulun opetussuunnitelman mukaan läsnä oppilaan tukemisessa, jos oppilaalla on esimerkiksi ravitsemukseen liittyviä erityistarpeita. Tällöin kouluterveydenhoitaja, oppilaan vanhemmat ja ruokailusta vastaava henkilöstö voivat tehdä yhteistyötä oppilaan ruokailun seurannan ja tukemisen suhteen. (Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus 2017, 46.)

Kouluterveystarkastuksissa arvioidaan laajasti oppilaan fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa ja pyritään löytämään varhaisessa vaiheessa mahdolliset sairaudet ja terveyttä uhkaavat tekijät. Kouluterveydenhuollon henkilöstö on tärkeässä roolissa varhaisessa ongelmien havaitsemisessa ja tuen antamisessa. Määräaikaisten ja laajojen terveystarkastusten lisäksi kouluterveydenhuollon tärkeä tehtävä on kouluterveydenhuollon vastaanottojen pitäminen, jolloin oppilaat

voivat tulla tapaamaan terveydenhoitajaa omien tarpeidensa mukaan. Avoimille vastaanottoille voi tulla juttelemaan kaikista mieltä askarruttavista asioista. Kouluterveydenhuollosta saa myös ensiavun mahdollisiin koulussa sattuneisiin tapaturmiin. (Kouluterveydenhuolto 2014.)

Kouluterveydenhuollon terveystarkastusten yhtenä keskeisenä osana on nuoren ravitsemuksen arvioiminen. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa menetelmäkirja (2016, 151) listaa keskeisiksi terveystarkastuksen arvioinnin kohteiksi nuorten ravitsemuksen osalta seuraavat:”

- D-vitamiinivalmisteen käyttö
- perheen yhteinen ateriointi
- kouluruoan nauttiminen
- leivän päällä käytetyn rasvan käyttö, laatu ja rasvapitoisuus
- kasvien ja hedelmien käyttö
- makeisten, makeiden leivonnaisten ja vanukkaiden, sokeroitujen mehujen ja virvoitusjuomien käyttö
- runsaasti suolaa sisältävien elintarvikkeiden käyttö (esim. pop corn, suolapähkinät, perunalastut)
- tavanomainen janojuoma.”

6. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata perheen yhteisen aterioinnin merkitystä nuorten hyvinvoinnin ja terveellisten ruokailutottumusten edistäjänä. Kouluterveydenhuollon yksi tavoitteista on vanhempien ja huoltajien kasvatustyön tukeminen (Kouluterveydenhuolto 2014) ja opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia keinoja kouluterveydenhuollolla on tukea nuoria ja heidän perheitään terveellisissä ruokailutottumuksissa. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää keinoja kouluterveydenhuollon kehittämiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena on kirjallisuuskatsauksen menetelmin vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten perheen yhteinen ateriointi vaikuttaa nuoren ruokailutottumuksiin ja hyvinvointiin?
2. Miten kouluterveydenhuolto voi tukea nuoren terveellisiä ruokailutottumuksia?

7. Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta mukaillen. Katsauksen tekovaiheessa toteutettiin tiedonhaku ja aineiston valinta. Aineiston tutkimisen jälkeen kirjattiin tutkimustulokset ja näistä tehtiin johtopäätöksiä.

7.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksessa keskitytään aihetta käsittelevään kirjallisuuteen, lehtiartikkeleihin ja aikaisempiin tutkimuksiin, joilla on merkitystä tutkimuksen kannalta. Kirjallisuuskatsaus aloitetaan aiheen valitsemisella, jonka jälkeen aihetta aletaan ideoimaan ja kehittämään. Alkuun on hyvä kartoittaa, mitä aiheesta jo tiedetään, sen jälkeen selvitetään, miten muut ovat aihetta tutkineet. Prosessin edessä aihetta rajataan ja tutustutaan tutkittavan aiheen ilmiöihin ja käsitteisiin. Aiheeseen tutustutaan silmäilemällä jo olemassa olevia julkaisuja. Kirjallisuuskatsaukseen valitaan aineistoksi luotettavat lähteet ja ne tutkimukset, jotka parhaiten vastaavat omia asetettuja tutkimuskysymyksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 98-103, 121.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa keskeisessä asemassa ovat tutkimuskysymykset, jotka ohjaavat tutkimuksen kulkua. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on löytää vastauksia kysymyksiin, mitä ilmiöstä jo tiedetään. Kirjallisuuskatsauksessa rakennetaan kokonaiskuvaa aiheen asiakokonaisuudesta ja tämän perusteella tunnistetaan ongelmia nykyisessä käytännössä. Tutkimuskysymysten vastausten perusteella on tarkoitus tehdä päätelmiä ja suosituksia. Tutkimuskysymykset myös ohjaavat aineiston valinnassa ja tutkimuksen aineisto koostuu aikaisemmin tehdyistä julkaisuista ja tutkimusaiheen kannalta merkityksellisistä tutkimuksista. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013.)

Kirjallisuuskatsauksessa käydään analyyttisesti läpi aikaisempia tutkimustuloksia ja olennaisia aikaisempia tutkimuksia arvioidaan, vertaillaan, luokitellaan ja kommentoidaan. Aineistosta poimitaan ne kohdat, jotka vaikuttavat omaan tutkimukseen ja suhteutetaan ne omiin päätelmiin. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan esitellä aikaisempi tutkimus, sen käsitteistö ja tutkimusongelmat, jotta toteutettua tutkimusta ja sen merkitystä voidaan verrata aikaisempiin tutkimuksiin. (Miten teen kirjallisuuskatsauksen? 2017.)

Kirjallisuuskatsauksen päällimmäisenä tavoitteena on kehittää jo olemassa olevaa teoriaa ja lisäksi rakentaa uutta. Kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää myös teorian arviointiin. Lisäksi se on hyvä tapa hahmottamaan kokonaiskuvaa asiakokonaisuuksista sekä tunnistamaan ongelmia. Kirjallisuuskatsauksella on myös mahdollista kuvata tarkasteltavan ilmiön historiallista kehitystä. (Salminen 2011, 3.)

Kirjallisuuskatsausta on määritelty eri tavoin ja yhdessä määritelmässä kirjallisuuskatsausta pidetään tutkimuskirjallisuuteen perustuvana täsmällisenä, systemaattisena ja toistettavissa olevana tutkimuksena. Kirjallisuuskatsauksessa arvioidaan ja tiivistetään jo tutkittua aineistoa. Kirjallisuuskatsaus ei kuitenkaan ole luettelo tutkittavaa aihetta koskevasta kirjallisuudesta eikä se ole kirja-arvostelu. (Salminen 2011, 5.)

Yleisin kirjallisuuskatsauksen tyyppi on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole tiukkoja sääntöjä ja tutkimuskysymykset ovat väljiä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jaetaan kahteen eri osaan: narratiiviseen ja integroivaan. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus antaa laajan kuvan tutkittavasta aiheesta ja sillä voidaan myös käsitellä aiheen historiaa ja kehitystä. Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tiivistetään aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Siinä hankittu tutkimusaineisto ei ole käynyt läpi systemaattista seulaa. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan ajantasaistettua jo tehtyä tutkimustietoa. Integroiva kirjallisuuskatsaus puolestaan tuottaa uutta tietoa tutkitusta aiheesta ja sitä on hyvä käyttää, kun halutaan esittää tutkittu tieto mahdollisimman laajasti. (Salminen 2011, 6-8.)

7.2 Aineiston valinta

Aineistona käytetään tutkimuksia, pro gradu -tutkielmia, väitöskirjoja ja lissensiaattitöitä. Aineisto valitaan sähköisestä tietolähteestä sekä manuaalisesti kirjastosta. Aineiston valinnassa hyödynnetään alla olevaa taulukkoa mukaanotto- ja poissulkukriteereistä (Taulukko 1).

MUKAANOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Julkaistu vuosivälillä 2006-2017	Julkaistu ennen vuotta 2006
Tutkimusartikkelit	Maksulliset aineistot
Pro gradu -tutkielmat, väitöskirjat, lissensiaattityöt, ylempi AMK	Opinnäytetyö AMK
Julkaisukieli suomi tai englanti	Julkaisukieli muu kuin suomi tai englanti

Taulukko 1 Mukaanotto ja poissulkukriteerit

Aineistoksi on hyväksytty vain luotettavia lähteitä ja julkaisuja, jotka ovat 2000-luvulla tehtyjä ja joiden julkaisuväli on vuosina 2006-2017. Aineisto on valittu hyödyntäen luotettavia tietokantoja, sekä kotimaisia että ulkomaisia. Aineiston hankinnassa on hyödynnetty myös manuaalista tiedonhakua. Aineiston valintaa ovat ohjanneet tutkimuskysymykset, joiden mukaan myös hakusanat on määritelty.

Aineistot valittiin otsikoiden ja tiivistelmien mukaan. Ensin valittiin otsikon perusteella potentiaalisimmat aineistot. Näistä luettiin tiivistelmät, jonka mukaan aineistoa karsittiin ja valittiin mukaan otettavat teokset. Valitut aineistot luettiin kokonaisuudessaan. Aineistoista valittiin mahdollisimman tuoreet hoitotieteen tutkimukset ja ne, jotka vastasivat kattavimmin tutkimuskysymyksiin. Aineistoksi hyväksyttiin suomen- ja englanninkieliset teokset.

7.3 Tiedonhankinta

Tutkimukseen tarvittava tieto tulee valita eri tietolähteistä. Tietokantoja haettiin Finna-tiedonhakuportaalin kautta. Erillisiä tietokantoja, joita opinnäytetyössä käytettiin, olivat Medic ja Melinda. Tietoa haettiin myös kansainvälisestä tietokannasta EBSCOhostin CINAHLista.

Kotimaisia lääke- ja hoitotieteellisiä artikkeleita, kirjoja, opinnäytetöitä, väitöskirjoja ja tutkimuslaitosten raportteja voi hakea Medic-tietokannasta. Medic on Helsingin yliopiston Meilahden kampuskirjaston tuottama tietokanta. Melinda on suomalaisten tiedekirjastojen yhteinen tietokanta. EBSCOhostin CINAHL tietokannasta löytyy terveystieteiden aineistoa. (LibGuides 2017.)

Tiedonhankinnassa käytetyt tietokannat ja hakutermit on eritelty taulukossa 2.

TIETOKANTA	HAKUTERMIT
Kansalliset (Medic, Melinda)	<ul style="list-style-type: none"> – ravi* AND nuor* AND terv*edist* – nuor* AND perh* AND ruok* – ravi? nuor? terv? edist? – perh? ruok? nuor?
Kansainväliset (EBSCOhost: CINAHL)	<ul style="list-style-type: none"> – School* health* AND adoles* AND nutrit*

Taulukko 2 Aineiston hankinta

Hakusanoina käytettiin suomen- ja englanninkielisiä hakusanoja. Hakusanoja on tiedonhaussa katkottu tietokannan ohjeiden mukaan, joko *- tai ?-merkillä, jotta hakutulos olisi kattavampi. Haussa on myös hyödynnetty hakusanojen yhdistämistä AND ja OR -komennoina. Haku suoritettiin tarkennetulla haulilla opinnäytetyön kannalta oleellisen tiedon poimimiseen. Tietokannoista löytyi useita julkaisuja, joita saatiin karsittua valittujen sisäänotto- ja poissulkukriteereiden avulla. Aineiston valintaprosessi on kuvattu seuraavassa taulukossa 3.

TIETO-KANTA	HAKU-LAUSE	RA-JAUKSET	TULOKSET	HYVÄKSYTYT OTSIKON MUKAAN	HYVÄKSYTYT TIIVISTELMÄN MUKAAN	HYVÄKSYTYT KOKO TEKSTIN PERUSTEELLA
Medic	ravi* AND nuor* AND terv*edist*	10v.	32	3	1	Tilles-Tirkkonen, 2016: Koululikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen Ojala, K., Välimää, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Nuorten ateriarytmi: kuka syö koulupäivinä säännöllisesti?
	nuor* AND perh* AND ruok*		12	1	1	
Melinda	ravi? nuor? terv? edist?	10v.	51	2	1	Gluschkoff, 2016: Nuor-

	Perh? Ruok? Nuor?	10v.	57	2	2	<p>ten osallisuus ja ravitsemuskäyttäytyminen koulussa: miten osallistamisen kokemus, vaikutusmahdollisuuksien kokeminen ja osallisuuden aste ovat yhteydessä koululounaan syömiseen 6.-9.-luokalla.</p> <p>Hämylä, R. 2012: Perheen ruokailuun liittyvien käytäntöjen yhteys kasvis-ten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla: WHO-</p>
--	-------------------------	------	----	---	---	--

						<p>Koululais- tutkimus</p> <p>Niskala, S. 2006: Per- heen yhteis- ten ruokai- luhetkien yhteys kou- lulaisen ruo- katottumuk- siin</p>
EBSCOhos t CINAHL	<p>School* health* AND adoles* AND nutrit*</p> <p>famil*meal * AND nu- trit* AND adoles*</p>	10v.	<p>78</p> <p>169</p>	<p>3</p> <p>3</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>Al-Yateem, Nabeel; At- tia, Amal Kadry Ni- cola AL- Yafei, Taliala; Mo- hammed, Ameera; Mahmood, Bushraa. 2015: The impact of a school nurse intervention on adoles- cent's knowledge about healthy eat- ing</p> <p>O'Connor, A. 2011: Promoting</p>

						healthy eating and an active lifestyle in schoolchildren
						Clinical digest, 2011. Eating as a family helps children develop healthy habits.
Yhteensä			399	12	8	

Taulukko 3 Tiedonhaun taulukko

7.4 Aineiston teemoittelu

Aineiston analysointi aloitettiin lukemalla valitut aineistot kokonaisuudessaan läpi. Kaikki lue-
tut aineistot päätettiin hyväksyä tutkimukseen. Aineistoja luettiin läpi useaan otteeseen ja
aineistoista tehtiin muistiinpanoja, jotka olivat merkityksellisiä tutkimuksen kannalta. Aineis-
ton tärkeimpiä kohtia alleviivattiin. Aineistosta nostettiin esille tutkimuskysymyksiin vastaa-
vat tiedot. Nämä tiedot pelkistettiin ja niistä tehtiin johtopäätöksiä. (Liite 2. Valitut aineis-
tot.)

Tutkimuskysymykset ratkaistiin kerätyllä aineistoilla tietoja yhdistäen ja teemoittelemalla.
Valittuihin aineistoihin perehdyttiin tutkimuskysymysten osalta ja koottiin aineistosta oleelli-
nen tieto, joka antoi vastauksen asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksista etsittiin vas-
tauksia opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteeseen peilaten tutkimuskysymyksiin. (Kananen
2014, 41-42.)

Tutkimuskysymysten näkökulmasta analyysissä nostetaan olennainen esiin valitusta aineis-
tosta. Olennaiset asiat kuvataan luonnollisella kielellä. Kuvatuista aineistoista nostetaan

esille merkityksien muodostamia kokonaisuuksia, jotka voidaan löytää sisäisen yhteenkuuluvuuden ja samanlaisuuden perusteella. Samanlaiset merkitykset ovat oma kokonaisuutensa ja muut merkitykset jäsennetään oman erityislaatunsa mukaan. Analyysissä teemaan liittyen nimetään, käsitellään tai kerronnallisesti yhdistetään yleistetyt kuvaukset tutkitusta aiheesta. Aineisto jaotellaan merkityskokonaisuuksiin, joista luodaan yhtenäinen kokonaisuus yhdistämisvaiheessa. (Sarajärvi & Tuomi 2013, 101-102.)

Luokittelu tarkoittaa Kanasen mukaan samaa tarkoittavien kokonaisuuksien yhdistämistä. Aineistosta haetaan samanlaista toiminnan logiikkaa, samanlaisuutta/ erilaisuutta, selitystä ilmiölle ja tyypillistä kertomusta. (Kananen 2014, 113-115.)

Teemojen käsittelyyn tutkimusraporteissa liittyy monesti näytepaloja, sitaatteja. Sitaattien eli lainattujen kohtien päämääränä on havainnollistaa esimerkkejä ja todentaa, että kirjoittajan kirjoituksen pohjalla on ollut tietty aineisto, johon analyysi tukeutuu ja teemat pohjautuvat niistä. Kunkin sitaatin tarkoituksellisuus tulisi selventää raporttia kirjoittaessa, jottei tutkimusraportti ole vain kasattuja sitaatteja ilman tutkijan pohdintaa, kommentointia ja kytköstä teoriaan. Teemojen nimeämiseen on mahdollista käyttää kuvaavaa tyyliä tai mielikuvituksellisempia pääotsikoita, kunhan raportin tyyli pysyy yhtenäisenä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Opinnäytetyössä käytetään analyysimenetelmänä teemoittelua ja analyysiyksikkönä kokonaisuuksia. Aluksi valitut tekstit luettiin hyvin ja tekstistä poimittiin tutkimuskysymyksiin vastavia lauseita ja asiakokonaisuuksia. Tutkimuskysymykset jaettiin tekstistä nousseiden vastavuuksien perusteella pääteemoihin ja näiden alateemoihin. Tekstistä etsittiin ryhmittelyjä, joiden perusteella valittiin teemoja nuoren ravitsemuksen edistämisestä kouluterveydenhuollossa ja perheen sisällä yhteisten ruokahetkien kautta.

Teemoittelu on esitetty alla olevissa taulukoissa (taulukko 4 ja 5) molempien tutkimuskysymysten osalta.

TUTKIMUSKYSYMYS	PÄÄTEEMA	ALATEEMA
Miten perheen yhteinen ateriointi vaikuttaa nuoren ruokailutottumuksiin ja hyvinvointiin?	Terveellisten ruokailutottumusten lisääntyminen	Ruokavalioon lisää hedelmiä, kasviksia, vihanneksia
	Epäterveellisten ruokailutottumusten väheneminen	Ruokavaliossa vähemmän ”roskaruokaa”.
	Säännöllinen ateriarhythmi	Ateriarhythmi säännöllistyy

Taulukko 4 Teemoittelu 1. tutkimuskysymyksen mukaan

TUTKIMUSKYSYMYKSET	PÄÄTEEMA	ALATEEMA
Miten kouluterveydenhuolto voi edistää nuoren terveellisiä ruokailutottumuksia?	Ravitsemuskasvatus	Koulun ravitsemuskasvatuksella pyritään vaikuttamaan nuoren terveystottumuksiin. Tasapainoisen minä-kuvan vahvistaminen. Tuen ja tiedon tarjoaminen.
	Terveellisten välipalojen tarjonta	Koululla tarjolla terveellisiä, edullisia ja maittavia vaihtoehtoja.
	Kouluruoan tasapainoisuus	Oppilaan syö aterian kaikki osat.
	Säännöllinen ateriarytmi	Oppilaat syövät tasapainoisen lounaan ja terveellisiä välipaloja koulupäivän aikana.

Taulukko 5 Teemoittelu 2. tutkimuskysymyksen mukaan

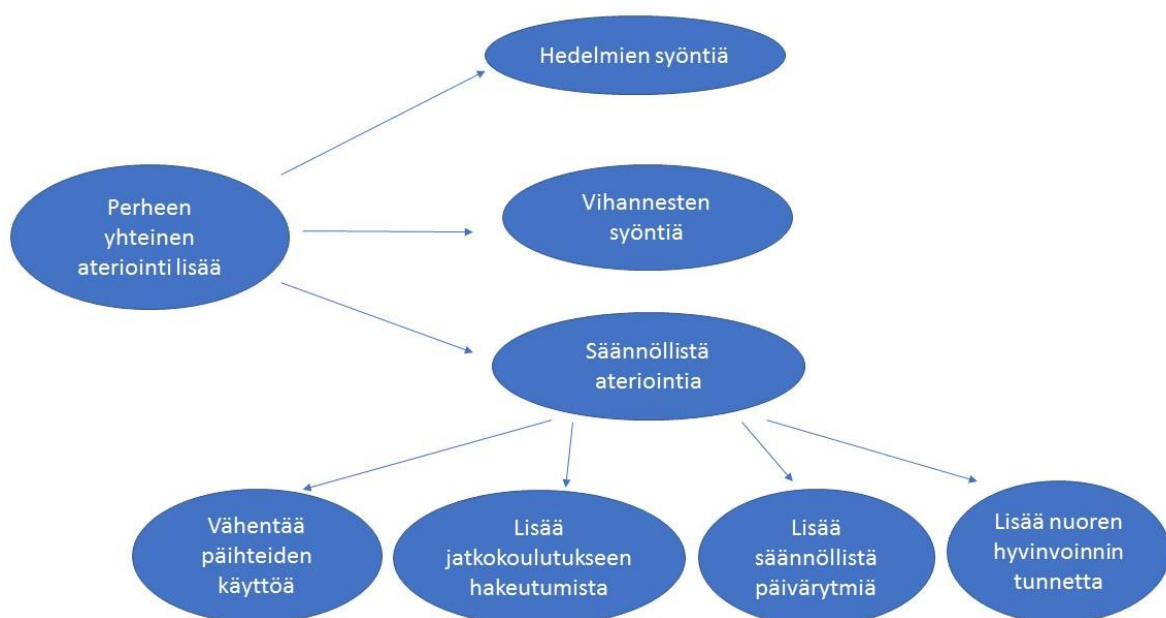
8. Tutkimustulokset

8.1 Perheen yhteisen aterioinnin vaikutus nuoren ruokailutottumuksiin ja hyvinvointiin

Tutkimustulokset osoittavat perheen yhteisen aterioinnin lisäävän nuorten terveellisiä ruokailutottumuksia. Erityisesti perheen yhteinen ateriointi viikonloppuisin on merkittävää nuorten hyvien terveystottumusten omaksumisen kannalta. (Niskala 2006, 47-64.) Perheen yhteisellä aterioinnilla on myös todettu olevan merkitystä siihen, että nuori syö koululounaalla täysipainoisen aterian ja omaa hyvät ”syömisen taidot” (Tilles-Tirkkonen 2016, 38).

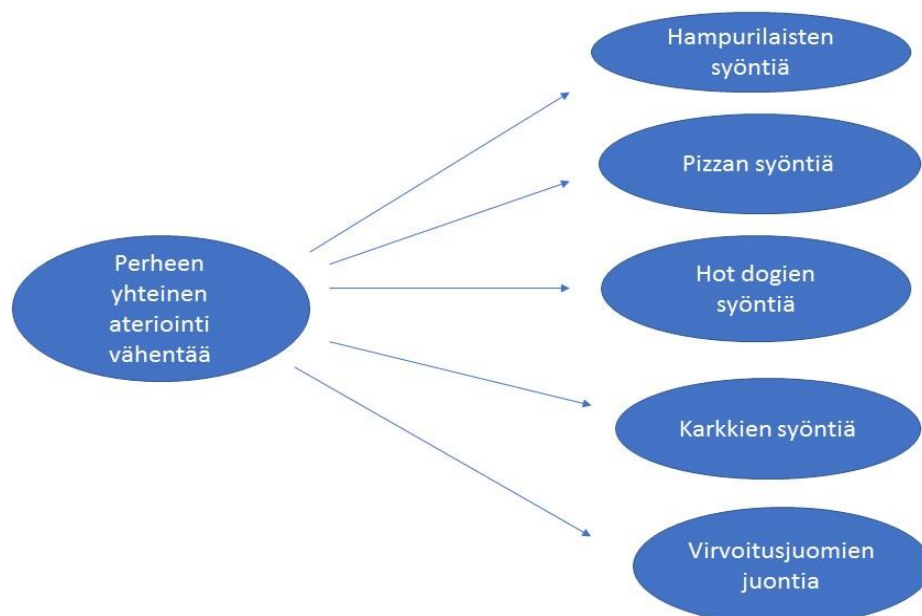
Niskalan (2006, 48-54) tutkimuksessa käy ilmi, että erityisesti tytöt syövät hedelmiä enemmän, jos perhe nauttii yhteisen lämpimän aterian viikonloppuna. Pojilla puolestaan vihannesten syönti lisääntyi perheen yhteisten ateriointien mukana. Pojista 40% söi tuoreita vihanneksia, jos perhe söi yhdessä. Ainoastaan pojista 15% prosenttia ja tytöistä 1/5 söi vihanneksia, jos perheellä ei ollut tapana syödä yhteistä ateriaa. Maidon juonnilla ei tutkimuksen mukaan ollut muuta yhteyttä perheen yhteiseen ateriointiin, paitsi tytöt joivat täysmaitoa vähemmän, jos perheellä oli yhteinen ateriointi.

Tutkimusten mukaan perheen yhteisellä aterioinnilla on myös yhteys nuorten säännölliseen ateriaritmiin. Niissä perheissä, joissa perhe syö yhdessä lämpimän aterian, nuoret syövät useimmin säännöllisesti. Säännöllinen ateriaritmi vähentää myös nuorilla tupakointia ja alkoholin käyttöä. Sillä on myös yhteys siihen, että nuori jatkaa opintoja perusopetuksen jälkeen. 13-vuotiaiden poikien osalta säännöllinen ateriaritmi lisää hampaiden harjaamista ja vapaa-ajan liikuntaa. Säännöllisesti syövät nuoret myös kokevat olevansa virkeämpiä ja nukkuvansa riittävästi. Nuoren painoindeksillä ei ole todettu olevan yhteyttä säännölliseen ateriointiin. Ainoastaan tyttöjen osalta korkea painoindeksi vähensi aamupalan syöntiä ja tytöt, joilla oli normaali painoindeksi, söivät aamupalan säännöllisemmin. (Ojala, Välimä, Villberg, Kannas & Tynjälä 2006, 64-65.)



Kuvio 1 Perheen yhteinen ateriointi lisää nuoren terveellisiä ruokailutottumuksia

Perheen yhteinen ateriointi vähentää nuorilla myös epäterveellisten ruoka-aineiden syöntiä. Niskala (2006, 54-59) listaa, että nuoret syövät viikolla vähemmän hampurilaisia ja hot dogeja, jos perhe aterioi yhdessä viikonloppuna. Pizzan ja perunalastujen syönnillä sekä virvoitusjuomien juonnilla oli vain tyttöjen osalta vähentävä vaikutus, kun perhe söi yhdessä. Pizzaa söi 15 % tytöistä viikoittain ja perunalastuja vain 1 %, jos perheellä oli viikonloppuna yhteinen ateriointi. Tytöistä 7 % nautti virvoitusjuomia, jos perheellä oli yhteinen ateria. Karkkien syöntiin oli vaikutusta molemmilla sukupuolilla, jos perhe söi yhdessä. Tällöin vain 1/5 söi karkkia päivittäin.

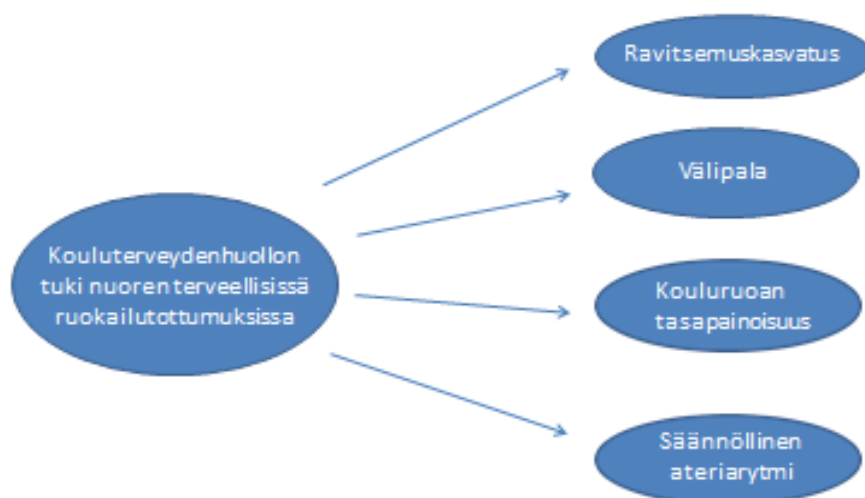


Kuvio 2 Perheen yhteinen ateriointi vähentää nuorten epäterveellisiä ruokailutottumuksia

Tutkimusaineistoista löytyi ristiriitaisuutta perheen sosioekonomisen aseman vaikutuksesta nuoren terveellisiin elämäntapoihin. Sosioekonomisen aseman vaikutuksella ei Ojalan ym. (2006) tutkimuksessa katsottu olevan yhteyttä nuorten terveellisiin ruokailutottumuksiin. Hämylä (2012) katsoi sosioekonomisella asemalla olevan merkitystä nuorten terveelliseen ravitsemukseen.

8.2 Kouluterveydenhuollon tuki nuoren terveellisissä ruokailutottumuksissa

Kouluterveydenhuollon tuki nuoren terveellisissä ruokailutottumuksissa on opinnäytetyössä jaettu neljään teemaan aineistosta esiin tulleiden pääteemojen kautta: ravitsemuskasvatukseen, terveellisten välipalojen tarjontaan, kouluruoan tasapainoisuuteen ja säännölliseen ateriaritmiin, joka on kuvattu seuraavassa kuviossa 3.



Kuvio 3 Kouluterveydenhuollon keinot edistää nuoren terveellisiä ruokailutottumuksia.

Kouluterveydenhuollon keinoja vaikuttaa nuoren ravitsemukseen ja ruokailutottumuksiin ovat valistus ja opastus. Ravitsemuskasvatuksella on suurempi vaikutus oppilaisiin ala-asteella verrattuna yläasteen oppilaisiin tutkimusraportin mukaan. Kouluruokailussa, siihen suhtautumisessa ja aterian koostamisessa on koulukohtaisesti suuria eroavaisuuksia. Ravitsemuskasvatuksen vaikuttavuutta tulisikin tutkia samassa koulussa ennen interventiota ja sen jälkeen, jotta tutkimustulos olisi mahdollisimman luotettava ja mahdolliset muutokset pystyttäisiin havaitsemaan. Yläkouluikäisten tehostettu ravitsemuskasvatus tulisi kohdistaa koululounaan ja kotitalousopetuksen lisäksi välipaloihin. (Peltola, Tahvola & Luomanen, 2008.)

Arabi-Emiraateissa kouluterveydenhoitajien tekemässä interventiossa tavoitteena oli edistää nuorten terveyttä ravitsemuskasvatuksella. Interventiossa todettiin koulujen olevan suotuisa ympäristö nuorten ravitsemuskasvatuksesta puhumiseen ja tiedon jakamiseen. Intervention tulokset osoittivat, että nuorten tietämys kasvoi huomattavasti ravitsemuksesta ja terveellisen ruoan merkityksestä. Vieläkin suotuisempia tuloksia olisi intervention tulosten mukaan saatu, jos oppilaiden perheet ja läheiset olisi osallistettu mukaan interventioon. (Al-Yateem, Attia, Al-Yafei, Mohammed & Mahmood, 2015.)

Peltolan ym. (2008) mukaan ravitsemuskasvatuksen interventiossa yläasteella oppilaat ovat tutkimusten mukaan nälkäisiä koulupäivän aikana ja epäterveellisten välipalojen syöminen on yleistä. Tehostettua ravitsemuskasvatusta saaneet oppilaat söivät edelleen epäterveellisiä välipaloja ja pojat etenkin kuluttivat virvoitusjuomia. Koulupäivän aikana tulisi koululla olla myytävänä tai tarjolla terveellisiä ja maittavia välipaloja edullisesti. Näiden saatavuudella voisi mahdollisesti vähentää nuorten makeisten ja virvoitusjuomien kulutusta.

Tilles-Tirkkosen väitöskirjan (2016) mukaan koululounaan täyspainoisuus heijastuu nuorten terveystottumuksiin. Tasapainoiseen ruokailutottumuksiin on yhteydessä myös tasapainoinen minä-kuva, nuoren koherenssin tunne sekä itsetunto. Suurin osa (noin 80%) syö koululounaalla suosituksia vastaavan aterian, jossa oli mukana kaikki aterian osat: pääruoka, salaatti, maito ja leipä. Nämä kaikki kouluruoan osat tulisi syödä, jotta nuori saisi tasapainoisen ja ravitsevan lounaan.

Säännöllinen ateriaritmi ja terveellinen tasapainoinen ruoka on perustana nuoren terveydelle ja oikeiden ravintoaineiden saannille. Säännöllinen ateriaritmi vähentää myös epäterveellisten valintojen tekemistä nälkäisenä. O'Connorin tutkimuksen mukaan aamupalan syömättä jättämisellä on ollut yhteyttä lasten ylipainoon. (O'Connor, 2011.)

Päivittäin pojista 40% söi kolme aterialla säännöllisesti ja tytöistä harvempi. Säännölliseen ateriaritmiin vaikuttivat myös nuoren jatkosuunnitelmat opiskelujen suhteen, nuoren tupakointimattomuus sekä vähäinen alkoholinkäyttö. Nuoren unenpuutteella oli myös yhteyttä epäsäännölliseen ateriaritmiin. 7.luokkalaisilla pojilla säännöllinen hygieniasta huolehtiminen ja liikunta olivat yhteydessä säännölliseen ateriointiin. (Ojala ym. 2006, 64-65.)

9. Pohdinta

Perheen yhteinen ateriointi lisää nuorten säännöllistä ateriaritmiä ja terveellisiä ruoka-ainevalintoja. Tämä parantaa nuorten terveystottumuksia niin kotona kuin koulussakin. Kouluterveydenhuollon suoraa yhteyttä yläasteen terveydenedistämiseen tehostetulla ravitsemuskasvatuksen kautta ei suomalaisissa tutkimuksissa pystytty todentamaan. Ulkomaalaisissa tutkimuksissa nuorten tietoisuus terveellisestä ravitsemuksesta kasvoi interventioiden kautta.

Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat nuoren omat tavat ja eheyden tunne. Kouluympäristössä voidaan ohjata nuorta kuitenkin tekemään terveellisiä valintoja esim. välipalojen suhteen tarjoamalla maistuvia ja ravintorikkaita vaihtoehtoja. Virvoitusjuomien ja makeisten myyminen koulussa ja koulun läheisyydessä houkuttavat nuoria tekemään epäterveellisiä valintoja ja tällä voi olla pidemmällä aikavälillä merkitystä nuoren terveyteen. Säännöllisen ateriaritmin ja tasapainoisen kouluruoan kaikkien ateriosien syöminen edesauttavat pitämään

terveelliset ruokailutottumukset. Kuten uudet kouluruokailusuositukset (2017, 46) ohjeistavat, on tärkeää kouluterveydenhoitajan, oppilaan vanhempien ja ruokailusta vastaavan henkilöstön tehdä yhteistyötä oppilaan ruokailun seurannan ja tukemisen suhteen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia perheen yhteisen aterioinnin vaikutusta nuoren hyvinvointiin sekä kuinka kouluterveydenhuolto voi tukea nuorta terveellisissä ruokailutottumuksissa. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää kouluissa ja kouluterveydenhuollossa. Näin ollen terveystottumuksia ja yhteisen aterioinnin tärkeyttä voitaisiin saattaa myös perheiden tietoon kouluterveydenhuollon kautta.

9.1 Opinnäytetyön eettisyys

Terveystutkimusta säätelevät valtakunnalliset lait ja asetukset eettisen neuvottelukunnan periaatteiden mukaan, joita ovat: Suomen perustuslaki (731/1999), henkilötietolaki (1999/523), lääketieteellinen tutkimus (488/1999) ja potilaan asemaa ja oikeuksia koskeva laki (785/1992). Lailla pyritään turvaamaan tutkittavan henkilön yksityisyyttä ja koskemattomuutta. Laadullisessa tutkimuksessa tulee ottaa huomioon, että tutkimuksella voi olla vaikutusta tutkittavan henkilön elämään. (Kylmälä & Juvakka 2007, 139.)

Laadullisessa tutkimuksessa tulee tarkastella eettisyyttä ja luotettavuutta alusta asti tutkimusasetelmaa asetettaessa sekä tutkimusprosessi tulee toteuttaa tieteen sääntöjen mukaisesti. Tutkimuksen teossa tulisi koko ajan ottaa huomioon hyvät tieteelliset käytännöt, joihin kuuluvat rehellisyys, luotettavuus ja tarkkuus tutkimuksen teossa, tulosten tulkitsemisessa ja esittämisessä. Tutkimus tulisi suorittaa eettisesti kestäviä tiedonhankintatapoja käyttäen, tulokset tulee analysoida ja arvioida tieteellisesti. (Hyvä tieteellinen käytäntö.)

Eettisiä ratkaisuja ovat aiheen valinta ja valitut tutkimuskysymykset. Tutkimuksen tulee rakentaa jo olemassa olevaa tietoperustaa terveystieteissä. Aihetta valitessa tulee tutkijan pohdita sen oikeutusta. Tutkimusaiheen eettiseen pohdintaan kuuluu tutkimusongelman pohjana olevien arvojen sekä tutkimuksella tuotetun tiedon arvioiminen omalla tieteenalalla ja yhteiskunnan näkökulmasta. Tutkimuksessa tulee ottaa huomioon tutkittavan henkilön tai aiheen sensitiivisyys ja terveystutkimuksessa on arvioitava osallistuvan henkilön haavoittuvuutta. (Kylmälä & Juvakka 2007, 144-145.)

Tutkijan on mietittävä eettisiä kysymyksiä koko tutkimusprosessin ajan. Eettisiä kysymyksiä mietitään tutkimusaiheen ja tutkimusmenetelmän valinnassa sekä tutkimuksen tavoitteissa. Aihetta valittaessa tulisi miettiä aiheen hyödynnettävyyttä ja sitä, onko sillä yhteiskunnalli-

sesti merkitystä hyvinvoinnin kannalta. Tutkimusmenetelmä tulisi valita siten, että se on tutkimusongelman kannalta parhaiten sopiva. Tutkimuksissa on aina muistettava totuus. (Kananen 2008, 133-134.)

Tutkimusta tehdessä turvaudutaan myös muihin jo tehtyihin tutkimuksiin. Tehtyjä tutkimuksia saa lainata, mutta plagioida ei saa. Ei ole eettisesti oikein väittää muiden tekoja tai sanoja omikseen. Lainata saa, mutta tutkimuksessa tulee olla myös tutkijan omaa pohdintaa. Lainauksista tulee ilmoittaa asianmukaisin menetelmin. Lähteitä tulisi käyttää monipuolisesti eikä tyytyä vain yhteen lähteeseen. Ei ole eettisesti oikein väheksyä muiden tekemiä tutkimuksia. (Kananen 2008, 135.)

Tutkimuksessa käytettäviä menetelmällisiä valintoja arvioidaan myös tutkimusetiikan näkökulmasta. Menetelmien tulee olla eettisesti oikeutettuja ja on tutkittava, onko mahdollista saada haluttu tieto valituilla tutkimusmenetelmillä. Tekijän tietoisuus tutkimuksen eettisistä ratkaisuista ja niiden vaikutuksista kuuluvat tutkimuksen hyvään laatuun. (Kylmälä & Juvakka 2007, 146 & 155.)

Tutkimuksen etiikkaa ei tarvitse kirjallisuuskatsauksessa pohtia tutkittavien anonyymiyden osalta, koska aineistoina käytetään aikaisempia tutkimuksia. Opinnäytetyön eettiset näkökulmat on huomioitu koko opinnäytetyön prosessin aikana. Tutkimuksessa on huomioutu lähdekritiikki, lähteiden laatu sekä lähteiden monipuolinen käyttö teoreettisen viitekehyksen osalta sekä luotettavien tutkimustulosten saamiseksi.

Eettisesti ajateltuna aihe on ajankohtainen ja nuorten terveyttä edistävä. Tutkimustulokset auttavat kouluterveydenhuoltoa ja perheitä tukemaan nuorten terveellisiä ruokailutottumuksia. Opinnäytetyö on toteutettu huolellisuuden, rehellisyyden ja tarkan raportoinnin menetelmiä käyttäen.

9.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Luotettavuustarkastelun kriteerinä pidetään työn oikeanlaista ja riittävää dokumentaatiota. Tutkimuksessa tehdyt valinnat tulisi osata perustella, miksi niihin ollaan päädytty. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereinä käytetään useiden lähteiden mukaan vahvistettavuutta, arvioitavuutta, tulkinnan ristiriidattomuutta, luotettavuutta ja saturaatiota. (Kananen 2014, 150-151.)

Opinnäytetyössä saatujen tulosten tulee olla luotettavia. Laadullisessa tutkimuksessa työn luotettavuus nojaa kirjoittajan arvioon ja näyttöön. Kananen mukaan objektiivisen luotettavuuden saaminen laadullisessa tutkimuksessa on lähes mahdotonta. Tieteellisen tutkimuksen

mittareina käytetään reliabiliteettia ja validiteettia. Reliabiliteetti mittaa tulosten pysyvyyttä, jos tutkimus toistetaan ja validiteetti, että tutkimuksessa tutkitaan oikeita asioita. (Kananen 2014, 146-147.)

Opinnäytetyön aineiston hakuprosessi on tehty luotettavasti ja tarkasti. Hakuprosessi on kuvattu vaiheittain ja hakutulos on toistettavissa. Käytetyt tietokannat ovat hoitotieteellisiä ja luotettavia. Luotettavuutta tuo myös samojen sisäänottokriteereiden käyttö koko tiedonhaun prosessin aikana.

Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset luettiin huolellisesti läpi ja sieltä poimittiin tutkimuksen kannalta oleelliset tiedot. Tutkimusaineistot on kuvattu taulukoissa (taulukko 4 ja liite 1).

9.3 Johtopäätökset ja kehittämisideat

Tutkimustulokset osoittavat, että perheen yhdessä syömisen hyödyt tulevat esille jo sillä, että perhe aterioi yhdessä viikonloppuisin. Jokapäiväinen yhteinen ateriointi ei siis välttämättä ole välttämätöntä. Perheen yhteisen aterioinnin merkityksestä tulisi kertoa kouluissa enemmän oppilaille sekä heidän vanhemmilleen nykyteknologiaa hyödyntäen, jotta perheet tavoitetaan heidän oman aikataulunsa mukaan. Perheen yhteisen aterioinnin merkitys olisi hyvä ottaa puheeksi jo neuvolassa perheille, jotta lapset ja perheet oppisivat heti pienestä pitäen syömään yhdessä.

Kouluissa tulisi huomioida välipalojen merkitys nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Epä-terveellisten välipalojen syöminen koulupäivän aikana voi altistaa nuorta ylipainon kehittymiselle, nopeille verensokerin nousuille, väsymykseen ja päänsärkyihin. Tämän vuoksi tehostettu ravitsemuskasvatus tulisi kohdistaa myös välipaloihin. Koulujen välipalatarjonta tulisi olla monipuolinen, terveellinen ja nuorelle maistuva. Kehittämisehdotuksena nuorella tulisi olla kouluissa mahdollisuus rakentaa itse oma välipalansa tarjotuista terveellisistä vaihtoehdoista. Terveellisiä välipaloja tulisi olla tarjolla ja helposti saatavilla. Terveystenhoitajat voisivat suunnitella yhdessä ruokahenkilöstön kanssa terveelliset ja ravitsevat välipalat.

Terveystenhuollon ammattilaisten tulisi rohkaista nuoria enemmän fyysiseen aktiivisuuteen terveellisen ruokavalion lisäksi. Fyysinen aktiivisuus lisää säännöllisyyttä päivärytmiin ja lisää täten säännöllisyyttä aterioinnissa. Säännöllinen ateriaritmi vähentää nuorilla päihteiden käyttöä ja lisää nuorten hakeutumista jatkokoulutuksiin. Kouluterveydenhuollon onkin tärkeää tukea ja tuoda esiin nuorille säännöllisen ateriaritmin merkitystä.

Kuten osassa tutkimuksista kävi ilmi, että oppilaiden saama ravitsemuskasvatus olisi hyvä saattaa myös perheiden tietoon. Perheen tuen merkitys nuorten terveellisessä ravitsemuksessa olisi hyvä ottaa esille laajojen terveystarkastusten yhteydessä kahdeksannella luokalla. Haasteena terveydenhuollolle voi olla vanhempien saatavuus laajoihin terveystarkastuksiin. Tätä voitaisiin pyrkiä parantamaan tarjoamalla enemmän vaihtoehtoja terveystarkastusten ajoiksi. Toisena vaihtoehtona voisi harkita, olisiko vanhempien mahdollista osallistua terveystarkastukseen etänä esimerkiksi työpaikalta käsin.

Kouluterveydenhuollolla on tärkeä tehtävä nuoren terveyden edistämisessä. Säännöllinen ateriointi, tasapainoinen ruoka, oikeanlainen ravitsemuskasvatus ja terveellinen välipala vaikuttavat nuoren yleiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Lähteet

Painetut lähteet:

Aalberg, V., Siimes M. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2007. Gummerus kirjapaino. Jyväskylä.

Al-Yateem, N., Attia, A., AL-Yafei, T., Mohammed A., Mahmood, B. 2015. The impact of a school nurse intervention on adolescent's knowledge about healthy eating. University of Sharjah. College of Health Sciences. Department of Nursing. United Arab Emirates.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. WSOYpro. Helsinki.

Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Tampere.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 30/2008. Kansanterveyslaitos. Terveiden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto. Ravitsemusyksikkö. Helsinki.

Hämylä, R. 2012. Perheen ruokailuun liittyvien käytäntöjen yhteys kasvien syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla: WHO-Koululaistutkimus. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Kananen, J. 2008. KVALI - Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J., 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Suomen Yliopistopaino - Juvenes Print. Jyväskylä.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S.-M., Pietilä, A.-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 4/2013, 293-297.

Kannas, Eskola, Välimaa, Mustajoki. 2010. Virtaa: nuoret, terveys ja arkielämä. Otava kirjapaino. Jyväskylä.

Kinnunen, S. 2014. Murrosikäinen perheessä. Tasapainoilua tilan ja rajojen välissä. Jelgava printing house. Latvia.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima. Helsinki.

Mure, Konu, Kivimäki, Koivisto & Joronen. 2014. Perheateriöinnin yhteys 8.- ja 9.-luokkalaisten päihteiden käyttöön. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2014:51.

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2016. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print. Tampere.

Niemi, A. 2006. Ravitsemus kuntoon. WSOYpro. Jyväskylä.

Niskala, S. 2006. Perheen yhteisten ruokailuhetkien yhteys koululaisen ruokatottumuksiin. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

O'Connor, A. 2011. Promoting healthy eating and an active lifestyle in schoolchildren. Nutrition scientist, British Nutrition Foundation, London.

Ojala, K., Välimäki, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Nuorten ateriaritmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2006:43, 60-71.

Peltola, A., Tahvonen, R. & Luomala, H. 2008. Tehostetun ravitsemuskasvatuksen vaikutus lasten ja nuorten ruokatottumuksiin ja ruisleivän käyttöön. Vaasan yliopisto.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Sinisalo, L. 2015. Ravitsemus hoitotyössä. Otavan kirjapaino. Keuruu.

Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino. Helsinki.

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino. Tampere.

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainaisuuteen vaikuttaminen. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Lääketieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio.

Sähköiset lähteet:

Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 14.1.2017.
<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje>

Kouluikäiset. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.1.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikäiset>

Koululaiset. 2016. Elintarviketurvallisuusvirasto. Viitattu 13.1.2017.
<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>

Kouluterveydenhuolto. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 22.1.2017.
<http://stm.fi/kouluterveydenhuolto>

Kouluterveydenhuolto. 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.1.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>

Lautamalli. Elintarviketurvallisuusvirasto. 2016. Viitattu 14.1.2017.
<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>

LibGuides. 2017. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.2.2017.
<http://libguides.laurea.fi/hoitotyö>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2016. Viitattu 13.4.2016.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/

Miten teen kirjallisuuskatsauksen? Turun yliopisto. 2017. Viitattu 7.1.2017.
<https://www.utu.fi/fi/yksikot/hum/yksikot/ktmt/opiskelu/ohjeet/Sivut/Miten-teen-kirjallisuuskatsauksen.aspx>

Murrosiän kasvu ja kehitys. 2017. Väestöliitto. Viitattu 4.3.2017.
<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/>

Ruokakolmio. Elintarviketurvallisuusvirasto. Viitattu 14.1.2017.

https://www.evira.fi/globalassets/vrn/ladattavat/ruokakolmio_teksteilla_iso_web.jpg

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 4.2.2017.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisu 62, Julkisjohtaminen 4. Vaasa. Viitattu 13.1.2017.

http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Tunteet. 2017. Väestöliitto. Viitattu 4.3.2017.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/>

Ystävyyys. 2017. Väestöliitto. Viitattu 4.3.2017.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/ystavyys/>

Kuviot

Kuvio 1 Perheen yhteinen ateriointi lisää nuoren terveellisiä ruokailutottumuksia	27
Kuvio 2 Perheen yhteinen ateriointi vähentää nuorten epäterveellisiä ruokailutottumuksia	28
Kuvio 3 Kouluterveydenhuollon keinot edistää nuoren terveellisiä ruokailutottumuksia. ..	29

Taulukot

Taulukko 1	Mukaanotto ja poissulkukriteerit	19
Taulukko 2	Aineiston hankinta.....	20
Taulukko 3	Tiedonhaun taulukko.....	24
Taulukko 4	Teemoittelu 1. tutkimuskysymyksen mukaan	25
Taulukko 5	Teemoittelu 2. tutkimuskysymyksen mukaan	26

Liitteet

Liite 1 Tutkijan taulukko	41
Liite 2 Valitut aineistot	55

Liite 1 Tutkijan taulukko

Tutkimuksen tekijä, julkaisu- vuosi ja paikka.	Otsikko	Tutkimuksen tavoite/tarkoi- tus	Tutkimusmene- telmä	Keskeiset tulok- set
Peltola, Tah- vonen & Luo- mala, 2008. Vaasan yli- opisto.	Tehostetun ra- vitsemuskasva- tuksen vaikut- tavuus lasten ja nuorten ruo- katottumuksiin ja ruisleivän käyttöön	Tutkimuksen tavoitteena on selvittää lasten ja nuorten ruoka- ja ruo- kailutottumuk- sia sekä leivän- käyttöä. Pilotti kouluissa arvi- oidaan myös tehostetun ra- vitsemuskasva- tuksen vaikut- tavuutta.	Selvitys, tutkimus- raportti	<p>Tehostetun ravitsemuskasvatuk- sen ja interventi- oiden vaikutus oli suurempaa ala-kuin yläkou- luissa.</p> <p>Lasten ja nuor- ten ruokailutot- tumuksiin ja ra- vitsemustilaan pyritään vaikut- tamaan valistuk- sella ja opastuk- sella.</p> <p>Yläasteen koulu- ruokailuselvityk- sen mukaan kou- luruokailussa ja siihen suhtautu- misessa ja ate- rian koostami- sessa on suuria koulukohtaisia eroja, joten te- hostetun ravitse- muskasvatuksen vaikuttavuutta arvioitaessa pa- ras tutkimusase-</p>

				<p>telma olisi ver- rata tilannetta samassa koulussa ennen interven- tiota ja sen jäl- keen.</p> <p>Kouluaterian ra- vitsemukselliset tavoitteet toteu- tuvat, jos oppilas syö kaikki ate- rian osat: pää- ruoan, salaatin, leivän, maidon.</p> <p>Yläasteella oppi- laat ovat tutki- musten mukaan nälkäisiä koulu- päivän aikana ja epäterveellisten välipalojen syö- minen on yleistä.</p> <p>Tehostettua ra- vitsemuskasva- tusta saaneet oppilaat söivät epäterveellisiä välipaloja yhtä usein ja etenkin pojat käyttivät runsaasti virvoi- tusjuomia.</p> <p>Oppilaiden ma- keisten ja virvoi- tusjuomien käyt- töä voitaisiin</p>
--	--	--	--	--

				<p>mahdollisesti vähentää ja mm. leivän käyttöä lisätä tarjoamalla nuorelle mahdollisuuden hankkia terveellisiä, maittavia, täytäviä ja hinnaltaan riittävän edullisia välipaloja koulupäivän aikana.</p> <p>Yläkouluikäisten tehostettu ravitsemuskasvatus olisi syytä kohdistaa koululounaan ja kotitalousopetuksen lisäksi välipaloihin.</p>
Niskala, S., 2006, Pro-Gradu-tutkielma, Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos.	Perheen yhteisten ruokailuhetkien yhteys koululaisen ruokailutottumuksiin	Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, ovatko perheen ruokailukäytännöt yhteydessä nuoren ruokattomuksiin.	Tutkimusraportti, osa kansainvälistä WHO-Koululaistutkimuksen hanketta.	<p>Perheen yhteisen aterioinnin ja nuorten ruokattomuksissa yhteys viikonloppuruokailun osalta.</p> <p>Viikonloppuisin yhdessä ruokailevilla terveelliset ruokavaliinnat.</p>

				<p>Epäterveellisiä ruokailutottumuksia esiintyi, jos perhe ei syö lämmintä ateriaa viikonloppuna.</p> <p>Yhdessä syöminen vähentää epäterveellistä napostelua ja tuo laadukkaampia ruoka-aineita ruokavalioon.</p> <p>Perheen arkiruokailulla ei todettu olevan vaikutusta nuorten hedelmien syöntiin. Viikonloppuisin yhdessä ruokailevien perheiden tytöt söivät tutkimuksen mukaan enemmän hedelmiä.</p> <p>Perheen yhteinen arkiruokailu vaikutti erityisesti poikien vihannesten syönnin määrään.</p> <p>Perheen yhteinen ateriointi viikonloppuisin vähensi nuorten</p>
--	--	--	--	---

				roskaruoan (mm. hampurilaiset, hot dogit) syöntiä.
Tilles-Tirkkonen, T., 2016. Kansanterveys­­tieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Lääketieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio.	Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen	Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia kouluikäisten lasten ja nuorten tasapainoisten ruokailutottumusten toteutumista ja mahdollisuutta edistää niitä koulussa annettavan ravitsemuskasvatuksen keinoin.	Väitöskirja	<p>Koululounaan täyspainoisuus heijastuu nuorten terveystottumuksiin.</p> <p>Syömisen taito on yhteydessä tasapainoisempiin ruokailutottumuksiin ja antaa uuden näkökulman ruokailutottumusten arviointiin.</p> <p>Tasapainoisiin ruokailutottumuksiin on yhteydessä myös tasapainoinen minäkuva, kohe­rens­sin tunne, itsetunto ja perheen ruokailutottumukset.</p> <p><- nämä tulisi ottaa huomioon ravitsemuskasvatuksessa.</p> <p>Suurin osa (82%) syö koululounaan, mutta vain</p>

				harva (9%) suosituksia vastaavan aterian.
Ojala, K., Välimää, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2006. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti.	Nuorten ateriaritmi: kuka syö koulupäivinä säännöllisesti?	Selvittää aamiaisen, lounaan ja iltaterian muodostaman ateriaritmin yleisyyttä 7. - 9. luokkalaisilla koulupäivinä sekä tarkastella elintapojen, koulutusorientaation ja perhetekijöiden yhteyksiä ateriaritmin säännöllisyyteen.	Tutkimusartikkeli	<p>Pojista 40% söi kysytyt kolme aterialla, tytöistä harvempi.</p> <p>Nuoren suunnitelma jatkaa opintoja lukiossa sekä tupakoimattomuus ja vähäinen alkoholin käyttö olivat yhteydessä säännölliseen ateriaritmiin.</p> <p>Ateriaritmit olivat säännöllisempiä, jos nuori arveli äidin valvovan aterioita, tämä muilla luokka-asteilla, paitsi 7. luokan pojilla. Isän valvonnalla vain yhteys 7. luokkalaisiin tyttöihin.</p> <p>7.luokkalaisilla pojilla hampaiden harjaus ja liikunta olivat yhteydessä säännölliseen ateriointiin.</p>

				<p>Päivittäinen perheen yhteisen aterian nauttivilta nuorilla oli suurempi todennäköisyys syödä säännöllisesti.</p> <p>Epäsäännölliseen ateriarytmiin oli yhteydessä se, jos nuori koki nukkuneensa liian vähän.</p> <p>Yhteyttä nuoren säännölliseen ateriointiin ei ollut perheen sosioekonomisella asemalla ja painoindeksillä.</p>
Hämylä, R. 2012. Jyväskylä.	Perheen ruokailuun liittyvien käytäntöjen yhteys kasvisten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla: WHO-Koululaistutkimus	Tavoitteena tutkimuksessa on selvittää, miten perheen ruokailuun liittyvät käytännöt ovat yhteydessä kasvisten syömiseen nuorilla. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin perheen taloudellisen tilanteen	Pro-Gradu tutkielma	<p>Nuorena omaksettujen ruokailutottumusten on havaittu ainakin osittain säilyvän samana varhaisaikuisuuteen.</p> <p>Päätelmää ruokailutottumusten vakiintumisesta keskinuoruudessa tukee tutkimustulos, jonka mukaan ruokailutot-</p>

		<p>yhteyttä nuorten kasvisten syömiseen.</p>		<p>tumukset 15 vuoden iässä vaikuttavat ruokailutottumuksiin 21 vuoden iässä.</p> <p>Saatavilla ja tarjolla olevan ruoan lisäksi nuorten ruokailutottumuksiin ovat yhteydessä perhe, kaverit ja nuoren omat käsitykset.</p> <p>Alhainen sosio-ekonominen asema on yhteydessä terveyden kannalta epäedullisiin elämäntapoihin nuorilla. Nämä terveyden ja terveyskäyttäytymisen kannalta epäedulliset vaikutukset jatkuvat monesti myös aikuisuuteen.</p> <p>Perheen kiireiset aikataulut ja moninaiset asumisjärjestelyt voivat vaikuttaa siihen, että lapsilla on</p>
--	--	--	--	--

				<p>suurempi vapaus valita itse syömistään ja syödä esimerkiksi epäterveellisiä välipaloja ruokien välissä.</p> <p>Terveelliseen syömiseen liittyvä sosiaalinen tuki oli yhteydessä vihannesten ja hedelmien saatavuuteen kotona.</p> <p>Perheen säännöllinen yhteinen ateriointi taas vähensi riskiä epäterveellisiin laihdutuskeinoihin nuorilla.</p> <p>Perheen yhteisellä aterioinnilla voidaan vaikuttaa myönteisesti nuorten ruokailutottumuksiin Säännöllinen perheen yhteisen aterioinnin on tutkittu olevan yhteydessä lasten ja nuorten ter-</p>
--	--	--	--	---

				<p>veellisiin ruokailutottumuksiin, kuten runsaaseen vihannesten ja hedelmien syömiseen säännölliseen aamiaisen syömiseen ja vitamiinivalmisteiden syömiseen vähäisempään sokeristen ruokien syömiseen, sekä yleisempään koululounaan syömiseen.</p> <p>Niissä perheissä, joissa syötiin vähintään kolme perheen yhteistä ateriaa viikossa, nuorilla oli terveellisemmät ruokailutottumukset, kuin niillä nuorilla, joiden perheessä yhteinen ateria syötiin harvemmin kuin kerran viikossa.</p> <p>Perheen yhteiset ateriat olivat yhteydessä myös yleisempään hedelmien, raakojen vihannesten</p>
--	--	--	--	---

				<p>ja kypsennettyjen vihannesten syömiseen viides ja kuudesluokkalaisilla lapsilla. Samoin niissä perheissä, joissa syötiin yleensä joko aamiainen tai päivällinen yhdessä perheen kanssa, raakojen ja lämpimien vihannesten syöminen väheni lapsilla kahden vuoden seuranta-aikana vähemmän, kuin niissä perheissä, joissa ei syöty yleensä ollenkaan perheen yhteistä ateriaa.</p>
<p>Al-Yateem, Nabeel; Attia, Amal Kadry Nicola AL-Yafei, Taliaa; Mohammed, Ameera; Mahmood, Bushraa. 2015. University of Sharjah, College of Health</p>	<p>The impact of a school nurse intervention on adolescent's knowledge about healthy eating</p>	<p>Tavoitteena ravitsemusinterventiossa on edistää nuorten terveyttä ravitsemuskasvatuksella.</p>	<p>Tutkimusartikkeli</p>	<p>Koulut ovat oikeanlainen ympäristö tavoittaa lapset ja nuoret ja tarjota heille ravitsemuskasvatusta.</p> <p>Interventio-ohjelma oli suunniteltu ohjaamaan nuoria oppilaita</p>

Sciences, Department of Nursing, United Arab Emirates				<p>terveellisiin elämäntapoihin ja tulokset osoittivat, että nuorten tietämys kasvoi huomattavasti ravitsemuksesta ja terveellisen ruoan merkityksestä.</p> <p>Tutkimuksen positiivisia tuloksia oltaisiin mahdollisesti voitu vielä edistää osallistamalla, perheet, vanhemmat interventioon mukaan eri tekniikoilla, joilla edistetään terveellisiä elämäntapoja, jotka soveltuvat ikäryhmälle. Jatkoseuranta ja tuen tarjoaminen elämäntapamuutoksissa tulisi ottaa myös huomioon.</p> <p>Ruokailutottumuksiin vaikuttavat jokaisen oma tausta, mutta myöhemmin tähän vaikuttaa erilaiset tekijät,</p>
---	--	--	--	---

				kuten sosioekonominen tausta, oma ikäryhmä, ja oma ravitsemustieto.
O'Connor, A. 2011. Nutrition scientist, British Nutrition Foundation, London.	Promoting healthy eating and an active lifestyle in schoolchildren	Kuvata tasapainoisen ravitsemuksen tärkeimmät tekijät ja fyysisen aktiivisuuden tärkeys terveyteen.	Tutkimusartikkeli	<p>Yläkouluikäisillä nuorilla on kal슘in saanti ja maidon juonti erityisen tärkeää luuston hyvinvoinnin vuoksi.</p> <p>Yläkouluikäisillä tytöillä raudan saantiin kiinnitettävä huomiota alkavien kuukautisten vuoksi.</p> <p>Riittävä nesteytys lapsilla, erityisesti koululaisilla tärkeää -> ehkäisee päänsärkyä.</p> <p>Ylipaino lapsilla lisää riskiä ylipainoon myös aikuisiällä.</p> <p>Aamupalan syöättäjäättämisellä on ollut yhteyttä lasten ylipainoon.</p>

				Terveystieteiden ammattilaisten tulisi rohkaista lapsia enemmän fyysiseen aktiivisuuteen.
Clinical Digest. 2011.	Eating as a family helps children develop healthy habits.	Perheenä syöminen edesauttaa nuoren terveellisiä ruokailutottumuksia.	Artikkeli	<p>Jotkut tutkimukset ovat osoittaneet, että perheen yhteinen aterointi voi ennaltaehkäistä ravitsemukseen liittyviä ongelmia, kuten ylipainoa, epäterveellistä- ja ongelmasyömistä.</p> <p>Kolme kertaa viikossa yhdessä perheenä syövät ovat todennäköisimmin normaali-painoisia ja he noudattavat terveellisempää ruokavaliota sekä syövät säännöllisesti.</p>

Liite 2 Valitut aineistot

TEKIJÄ	VUOSI	TUTKIMUKSEN NIMI
Peltola, Tahvonen & Luomala	2008	Tehostetun ravitsemuskasvatuksen vaikuttavuus lasten ja nuorten ruokatottumuksiin ja ruisleivän käyttöön
Niskala	2006	Perheen yhteisten ruokailuhetkien yhteys koululaisen ruokailutottumuksiin
Tilles-Tirkkonen	2016	Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen
Ojala, Välimä, Villberg, Kannas & Tynjälä	2006	Nuorten ateriaritmi: kuka syö koulupäivinä säännöllisesti?
Hämälä	2012	Perheen ruokailuun liittyvien käytäntöjen yhteys kasvisten syömiseen 13- ja 15-vuotiailla nuorilla : WHO-Koululaistutkimus
Al-Yateem, Nabeel; Attia, Amal Kadry Nicola Al-Yafei, Taliaa; Mohammed, Ameera; Mahmood, Bushraa	2015	The impact of a school nurse intervention on adolescent's knowledge about healthy eating
O'Connor	2011	Promoting healthy eating and an active lifestyle in schoolchildren
Clinical Digest	2011	Eating as a family helps children develop healthy habits